

UNIVERSIDAD INCA GARCILASO DE LA VEGA
FACULTAD DE PSICOLOGÍA Y TRABAJO SOCIAL



Trabajo de Suficiencia Profesional

Estrategias de afrontamiento en estudiantes de quinto año de educación
secundaria de una institución pública del distrito del Callao – Bellavista, 2018

Para optar el Título Profesional de Licenciada en Psicología

Presentado por:

Autora: Bachiller Lucía Fernanda Llallico Llantoy

Lima - Perú

2019

DEDICATORIA

El presente trabajo se lo dedico a mi familia y a todos mis seres amados, gracias por formar parte de mi vida y ser mi motivo de día a día.

En especial a mis padres que nunca dejaron que me derrumbara ante todos los problemas, enfermedades que se nos vinieron encima, ¡LOS AMO!

AGRADECIMIENTO

Agradezco a mi abuelo que desde donde este siempre me ha cuidado y protegido, y siempre ha iluminado mi camino.

A mi familia, por su amor, su apoyo incondicional e impulso para nunca quedarme atrás.

A mis hermanas que gracias a ellas este recorrido se hizo más divertido y siempre alentándonos a seguir. ¡Siempre se puede, y se pudo!.

PRESENTACIÓN

Señores miembros del jurado:

En cumplimiento de las normas de la Facultad de Psicología y Trabajo Social de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, expongo ante Ustedes mi investigación titulada “Estrategias de afrontamiento en estudiantes de quinto año de educación secundaria de una institución pública del distrito del Callao – Bellavista, 2018”, bajo la modalidad de TRABAJO DE SUFICIENCIA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA para obtener el título profesional de licenciatura.

Por lo cual espero su correcta evaluación y aprobación.

Atentamente,

Lucia Fernanda Llallico Llantoy

ÍNDICE

DEDICATORIA	ii
AGRADECIMIENTO	iii
PRESENTACIÓN.....	iv
ÍNDICE.....	v
ÍNDICE DE TABLAS	ix
INDICE DE FIGURAS	xi
RESUMEN	xii
ABSTRACT.....	xiii
INTRODUCCIÓN	xiv
CAPITULO I	15
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	15
1.1. Descripción de la realidad problemática.	15
1.1.1. A nivel internacional	15
1.1.2. A nivel nacional	17
1.1.3. A nivel local	18
1.2. Formulación del problema	18
1.2.1. Problema principal.....	18
1.2.2. Problemas específicos	18
1.3 Objetivos	20
1.3.1. Objetivo general	20

1.3.2. Objetivos específicos.....	20
1.4 Justificación del problema.....	22
CAPITULO II	24
MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL	24
2.1. Antecedentes.....	24
2.1.1. Antecedentes internacionales.....	24
2.1.2. Antecedentes nacionales	27
2.2 Bases teóricas	29
2.2.1. Estrategias de afrontamiento.....	29
2.2.2. Importancia del afrontamiento	30
2.2.3. Clasificaciones de afrontamiento.....	30
2.2.4. Modelo de afrontamiento.....	31
2.3. Definiciones conceptuales	33
2.4. Resolver el problema.....	33
2.5. Referencia a otros	34
2.6. Afrontamiento no productivo	34
CAPITULO III	36
METODOLOGIA	36
3.1. Tipo y diseño de la investigación	36
3.1.1. Tipo.....	36
3.1.2. Diseño.....	36

3.2. Población y muestra	36
3.2.1. Población	36
3.2.2. Muestra	37
3.3. Identificación de la variable y su operacionalización	37
3.4. Técnicas e instrumentos de evaluación y diagnóstico.....	42
3.5. Adaptación.....	42
3.6. Validez y Confiabilidad	42
3.7. Baremación	44
CAPITULO IV.....	45
PRESENTACION, PROCESAMIENTO Y ANALISIS DE RESULTADOS.....	45
4.1. Procesamiento de los resultados	45
4.2. Presentación de los resultados	46
4.3. Análisis y discusión de los resultados	87
4.4. Conclusiones	101
4.5. Recomendaciones	103
CAPITULO V	104
PROGRAMA DE INTERVENCIÓN	104
5.1. Descripción del problema	104
5.2. Justificación del programa	105
5.3. Objetivos	105
5.3.1. Objetivo general	105

5.3.2. Objetivos específicos.....	105
5.4. Alcance.....	106
5.5. Metodología.....	106
5.6. Recursos	106
5.6.1 Humanos	106
5.6.2 Materiales	106
5.6.3 Financiamiento	107
5.7. Cronograma de actividades	108
REFERENCIA BIBLIOGRÁFICA.....	129
ANEXOS	133
Anexo 1. Matriz de consistencia.....	134
Anexo 2. Carta de presentación de la Universidad a la Institución Educativa.....	138
Anexo 3. Escala de Afrontamiento para Adolescentes	139
Anexo 4. Actividad	142
Anexo 5. Preguntas.....	143
Anexo 6. Instrucciones para la relajación	144

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. <i>Operacionalización de Variable Estrategia de afrontamiento</i>	38
Tabla 2. <i>Confiabilidad del instrumento</i>	43
Tabla 3. <i>Baremos</i>	44
Tabla 4. <i>Medidas estadísticas descriptivas de las dimensiones pertenecientes a Estrategias de Afrontamiento</i>	46
Tabla 5. <i>Nivel de Estrategia de Afrontamiento</i>	50
Tabla 6. <i>Nivel de Concentrarse en resolver el problema</i>	52
Tabla 7. <i>Nivel de Esforzarse y tener éxito</i>	54
Tabla 8. <i>Nivel de Invertir en Amigos Íntimos</i>	56
Tabla 9. <i>Nivel de Fijarse en lo positivo</i>	58
Tabla 10. <i>Nivel de Buscar diversiones relajantes</i>	60
Tabla 11. <i>Nivel de Distracción Física</i>	62
Tabla 12. <i>Nivel de Buscar apoyo social</i>	64
Tabla 13. <i>Nivel de Acción Social</i>	66
Tabla 14. <i>Nivel de Buscar apoyo espiritual</i>	68
Tabla 15. <i>Nivel de Buscar ayuda profesional</i>	70
Tabla 16. <i>Nivel de Preocuparse</i>	72
Tabla 17. <i>Nivel de Buscar pertenencia</i>	74
Tabla 18. <i>Nivel de Hacerse ilusiones</i>	76
Tabla 19. <i>Nivel de Falta de Afrontamiento</i>	78
Tabla 20. <i>Nivel de Ignorar el problema</i>	80

Tabla 21. <i>Nivel de Reducción de la tensión</i>	82
Tabla 22. <i>Nivel de Reservarlo para sí</i>	84
Tabla 23. <i>Nivel de Autoinculparse</i>	86

INDICE DE FIGURAS

Figura 1. Nivel de estrategias de afrontamiento	51
Figura 2. Nivel de concentrarse	53
Figura 3. Esforzarse y tener éxito	55
Figura 4. Invertir en amigos íntimos	57
Figura 5. Fijarse en lo positivo	59
Figura 6. Buscar diversiones relajantes	61
Figura 7. Distracción física	63
Figura 8. Buscar apoyo	65
Figura 9. Acción social	67
Figura 10. Buscar apoyo espiritual	69
Figura 11. Buscar ayuda profesional	71
Figura 12. Preocuparse	73
Figura 13. Buscar pertenencia	75
Figura 14. Hacerse ilusiones	77
Figura 15. Falta de afrontamiento	79
Figura 16. Ignorar el problema:	81
Figura 17. Reducción a la tensión	83
Figura 18. Reservarlo para sí	85
Figura 19. Autoinculparse	87

RESUMEN

El adolescente experimenta día a día situaciones de estrés, así mismo estos acontecimientos llenos de dificultad en ciertas ocasiones la persona puede reaccionar de una manera adecuada encontrando una solución pero existe la otra mitad de esta población adolescente lo cual su capacidad para poder afrontar estos hechos no son de la manera adecuada y de preferencia huyen, por lo tanto he ahí la importancia de que el adolescente tenga y sobre todo utilice las estrategias de afrontamiento para reducir su nivel de estrés frente situaciones amenazantes por lo que el objetivo del presente trabajo de investigación es determinar estrategias de afrontamiento en estudiantes de quinto año de educación secundaria de una institución pública del distrito del Callao – Bellavista, 2018, esta investigación que es de tipo descriptivo no experimental lo cual nos ayuda a observar hechos y acontecimientos de forma natural, en la muestra censal que estuvo conformada por 96 estudiantes de ambos sexos. Los resultados indicaron que las estrategias de afrontamiento, si son empleados, pero no la mayor parte del tiempo, si no en ciertas ocasiones, destacando que la dimensión de estrategias de afrontamiento esforzarse y tener éxito la más empleada por los estudiantes.

Palabras claves: Afrontamiento, estrés académico, planificación, éxito y entorno social

ABSTRACT

The adolescent experiences stressful situations day by day, likewise these events full of difficulty in certain occasions the person can react in an adequate way finding a solution but there is the other half of this adolescent population which their capacity to be able to face these facts does not they are of the suitable way and of preference they flee, therefore there is the importance that the adolescent has and above all he uses the coping strategies to reduce his level of stress in front of threatening situations reason why the objective of the present work of investigation is determine coping strategies in fifth year high school students of a public institution in the district of Callao - Bellavista, 2018, this research is non-experimental descriptive type which helps us to observe events and events naturally, in the sample census that was made up of 96 students from both s sexes. The results indicated that the strategies of coping, if they are employed but not most of the time, if not in certain occasions, emphasizing that the dimension of coping strategies strive and succeed the most used by the students.

Keywords: Coping, academic stress, planning, success and social environment.

INTRODUCCIÓN

Los adolescentes igual que los adultos enfrentan día a día situaciones de estrés, la edad, la experiencia, el nivel socioeconómico, familiar y social influyen mucho en una reacción, de enfrentar o reducir el problema. La época de la adolescencia, es una de las etapas que genera mayor estrés, ya que, ocurren cambios anatómicos y psicológicos. Psicológicamente el adolescente se ve envuelto en nuevos retos o elecciones que serán decisivas para el resto de su vida he ahí donde tiene que aprender a usar sus habilidades cognitivas.

El siguiente trabajo de investigación titulado “Estrategias de afrontamiento en estudiantes de quinto año de educación secundaria de una institución pública del distrito del Callao – Bellavista, 2018”, es de tipo descriptivo con diseño no experimental, teniendo como sujeto de estudio a los estudiantes de una institución educativa, teniendo como elementos fundamentales los dieciocho factores que abarcan estrategias de afrontamiento.

En el capítulo I, se describe la realidad problemática de la reacción de los estudiantes ante las situaciones que presentan amenaza, como logran enfrentarlas a través de estrategias que son estudiadas y practicadas a nivel nacional e internacional.

En el capítulo II, se expone el marco teórico, presentando antecedentes internacionales, nacionales y las bases teóricas de la investigación.

En el capítulo III, se explica la metodología de la investigación, variable, operacionalización, tipo, diseño, población, muestra y las técnicas e instrumentos de medición.

En el capítulo IV, se explica la técnica de procesamiento de resultados, así mismo se muestra la tabla de los resultados obtenidos, las conclusiones y las recomendaciones

En el capítulo V, se presenta el programa de intervención, con el objetivo de poder generar las estrategias de afrontamiento en los estudiantes.

CAPITULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. Descripción de la realidad problemática.

En la etapa de la adolescencia se presentan diversas situaciones que en su mayoría resultan ser amenazantes para el bienestar de un adolescente, ya que, existen problemas vinculados con la presión social, la elección de una carrera, problemas familiares y las primeras relaciones amorosas, frente a estos sucesos existen reacciones diversas de manejar el problema ya sea reduciéndolo, tolerándolo o controlándolo, teniendo en cuenta que cada uno percibe su entorno de manera diferente tanto externa como interna.

1.1.1. A nivel internacional

La Organización Panamericana de Salud (2016), refiere que la depresión aparece con dos importantes factores, el primero nos define que las estrategias de afrontamiento, trata de cómo uno enfrenta situaciones problemáticas y el segundo que el estrés que uno experimenta a diario (por ejemplo: toma de decisiones, presentación de un trabajo, elección de carrera, etc.) se vincula con signos y síntomas fisiológicos como gastritis, dolor de espalda, dolores de cabeza, hipertensión. Así mismo se relaciona con la baja autoestima, insomnio, pérdida de apetito, baja autoestima. Por lo tanto, indica que el adolescente que conlleva una vida llena de estrés puede manifestar problemas conductuales llegando a desarrollar conductas vandálicas.

Asimismo, en las investigaciones sobre las estrategias de afrontamiento se hallan diferencias entre las variables; como la edad, el nivel socioeconómico referente al tipo de estrategias que pueden utilizar, en el caso de los adolescentes la estrategia de afrontamiento que más utilizan es la distracción y la evitación del conflicto, como se mencionó con anterioridad según el nivel socioeconómico indica que los adolescentes de bajos recursos cuentan con más estrategias de afrontamiento, y según el género indica que las mujeres adquieren mayor afrontamiento en

comparación con los hombres. En las sub-escalas indica que, en el manejo adecuado ante el problema, las niñas presentan un manejo adecuado centrado en el problema en un 23% el igual que en el manejo inadecuado. En la sub escala de manejo adecuado centrado en la emoción, se obtuvo un 21% en niñas y un 15% indicando que los niños presentan un moderado manejo inadecuado centrado en la emoción. Entre la relación de estrategias de afrontamiento y depresión, implica que la presencia de evitar el problema y autocrítica se da en cuanto la depresión se hace mayor.

La OPS en 2006, ya mencionaba que los jóvenes y niños suelen actuar de diferentes maneras ante los problemas, a través de reacciones psicológicas traumáticas o tomando un buen ajuste psicológico, en esta primera reacción se generan pensamientos repetitivos sobre hechos dolorosos, o pesadillas, estas reacciones limitan la capacidad de desarrollo de las personas como la ausencia de metas, y en la segunda reacción la persona reaccionaria regulando la emoción, tomando distancia de la problemática o buscando apoyo social

Para los adolescentes una situación amenazante que es consecuente es la inestabilidad familiar; se considera que la familia es el mayor soporte ante las adversidades por lo que un conflicto entre padres desarrollaría un desequilibrio emocional en los adolescentes, en los estudios que se realizaron con niños existe un alto porcentaje de desarrollo de estrés postraumático, esto ocurre cuando sus familias muestran baja capacidad de adaptabilidad. Los recursos que son más usados son el apoyo social, la evitación y la actividad física tanto en adolescentes como en adultos.

Asimismo, menciona que en la vejez se desarrollan cambios biológicos manifestándose con la frecuencia de enfermedades y discapacidad, luego en lo social debido a la pérdida del estatus laboral y económico y por último en lo psicológico, es frecuente el deterioro cognitivo, la depresión (debido a pérdidas), ante esto es muy importante que el adulto mayor establezca estrategias de afrontamiento para poder sobrellevar con estos cambios utilizando los recursos que ellos dispongan.

Las estrategias de afrontamiento son de gran importancia ante la prevención de la enfermedad como la adaptación, por ejemplo, en el aspecto social si se logra la adaptación funcionara mejor socialmente, obteniendo los recursos suficientes para su mayor desenvolvimiento o en el aspecto de la salud si el adulto mayor reacciona de forma positiva ante una enfermedad la tasa de mortalidad es más baja y su adaptación ante el medio ambiente mejora, en cambio las personas que responden de manera negativa, las consecuencias son peores para su salud.

Por lo tanto, el estudio indica que un 56% de adultos mayores usan las estrategias orientadas al problema o conducta, un 36.6 % usa la estrategia orienta a la valoración y, por último, un 7,4% usa la estrategia orientada a las emociones.

Por consiguiente, las estrategias de afrontamiento pueden variar dependiendo de la situación, en la mayoría pueden ser utilizadas con éxitos, ya que existen diversas estrategias que se pueden acoplar en diferentes ocasiones.

1.1.2. A nivel nacional

El Instituto Nacional de Estadística e Informática (2014), refiere que la situación que se vive en el Perú ante la enfermedad de la tuberculosis llega 34,811 personas afectadas, cabe recordar que en la actualidad esta enfermedad se hace cada vez más resistente al tratamiento; es así que en Lima y Callao se concentran aproximadamente el 58% de todos los casos de tuberculosis y el 82% de tuberculosis respectivamente. Estos datos alarmantes sorprenden, ya que, esta enfermedad es 100% curable y prevenible; sin embargo, existen factores como la presencia de estilos de vida inadecuados, la depresión, el estrés, la baja autoestima y etc. Que pueden llevar a la persona a que la enfermedad en estado crítico.

Asimismo esta enfermedad si no va de la mano con el soporte familiar y los profesionales de la salud, cambia por completa imagen de la vida, su autoestima, su auto-concepto agravando la situación, por la tanto es esencial encontrar estrategias de afrontamiento cuando se enfrenta a la tuberculosis, en el estudio realizado se encontró que un 86.6% de pacientes manejan el afrontamiento activo se refiere como el paciente reacciona frente a la enfermedad manejando las consecuencias y adaptándose a su nueva “vida” de manera positiva.

1.1.3. A nivel local

El diario La república (2016), indica que el crecimiento postraumático se define como el conjunto de cambios positivos que experimentan la persona después de vivir experiencias traumáticas como abusos sexuales, asaltos, accidentes, desastres naturales, etc., generan una experiencia traumática, produciendo una ruptura en las creencias y generando un desequilibrio. Este crecimiento postraumático es más que eso, es un tipo de afrontamiento y de acomodación que nos ayuda a mejorar y obteniendo una perspectiva distinta, dándole mejor sentido a los hechos.

1.2. Formulación del problema

1.2.1. Problema principal

¿Cuál es el nivel de estrategias de afrontamiento en los estudiantes de una institución pública del distrito del Callao-Bellavista, 2018?

1.2.2. Problemas específicos

¿Cuál es el nivel de estrategias de afrontamiento en la dimensión de concentración en resolver el problema en los estudiantes de una institución pública del distrito del Callao-Bellavista, 2018?

¿Cuál es el nivel de estrategias de afrontamiento en la dimensión de esfuerzo y tener éxito en los estudiantes de una institución pública del distrito del Callao-Bellavista, 2018?

¿Cuál es el nivel de estrategias de afrontamiento en la dimensión de invertir en amigos íntimos en los estudiantes de una institución pública del distrito del Callao-Bellavista, 2018?

¿Cuál es el nivel de estrategias de afrontamiento en la dimensión de fijarse en lo positivo los estudiantes de una institución pública del distrito del Callao-Bellavista, 2018?

¿Cuál es el nivel de estrategias de afrontamiento en la dimensión de buscar diversiones relajantes los estudiantes de una institución pública del distrito del Callao-Bellavista, 2018?

¿Cuál es el nivel de estrategias de afrontamiento en la dimensión de distracción física en los estudiantes de una institución pública del distrito del Callao-Bellavista, 2018?

¿Cuál es el nivel de estrategias de afrontamiento en la dimensión de buscar apoyo social los estudiantes de una institución pública del distrito del Callao-Bellavista, 2018?

¿Cuál es el nivel de estrategias de afrontamiento en la dimensión de acción social en los estudiantes de una institución pública del distrito del Callao-Bellavista, 2018?

¿Cuál es el nivel de estrategias de afrontamiento en la dimensión de buscar apoyo espiritual en los estudiantes de una institución pública del distrito del Callao-Bellavista, 2018?

¿Cuál es el nivel de estrategias de afrontamiento en la dimensión de buscar ayuda profesional en los estudiantes de una institución pública del distrito del Callao-Bellavista, 2018?

¿Cuál es el nivel de estrategias de afrontamiento en la dimensión de preocupación en los estudiantes de una institución pública del distrito del Callao-Bellavista?

¿Cuál es el nivel de estrategias de afrontamiento en la dimensión de

buscar pertenencia en los estudiantes de una institución pública del distrito del Callao-Bellavista, 2018?

¿Cuál es el nivel de estrategias de afrontamiento en la dimensión de hacerse ilusiones en los estudiantes de una institución pública del distrito del Callao-Bellavista, 2018?

¿Cuál es el nivel de estrategias de afrontamiento en la dimensión de falta de afrontamiento en los estudiantes de una institución pública del distrito del Callao-Bellavista, 2018?

¿Cuál es el nivel de estrategias de afrontamiento en la dimensión de ignorar el problema en los estudiantes de una institución pública del distrito del Callao-Bellavista, 2018?

¿Cuál es el nivel de estrategias de afrontamiento en la dimensión de reducción de la tensión en los estudiantes de una institución pública del distrito del Callao-Bellavista, 2018?

¿Cuál es el nivel de estrategias de afrontamiento en la dimensión de reservarse para uno mismo en los estudiantes de una institución pública del distrito del Callao-Bellavista, 2018?

¿Cuál es el nivel de estrategias de afrontamiento en la dimensión de auto inculparse en los estudiantes de una institución pública del distrito del Callao-Bellavista, 2018?

1.3 Objetivos

1.3.1. Objetivo general

Determinar el nivel de estrategias de afrontamiento en estudiantes de una Institución pública del distrito del Callao-Bellavista, 2018.

1.3.2. Objetivos específicos

Determinar cuál es el nivel de estrategias de afrontamiento en la dimensión de concentración en resolver el problema en los estudiantes de

una institución pública del distrito del Callao-Bellavista, 2018

Determinar cuál es el nivel de estrategias de afrontamiento en la dimensión de esfuerzo y tener éxito en los estudiantes de una institución pública del distrito del Callao-Bellavista, 2018.

Determinar cuál es el nivel de estrategias de afrontamiento en la dimensión de inversión en amigos íntimos en los estudiantes de una institución pública del distrito del Callao-Bellavista, 2018.

Determinar cuál es el nivel de estrategias de afrontamiento en la dimensión de fijarse en lo positivo en los estudiantes de una institución pública del distrito del Callao-Bellavista, 2018.

Determinar I cuál es el nivel de estrategias de afrontamiento en la dimensión de búsqueda de diversiones relajantes en los estudiantes de una institución pública del distrito del Callao-Bellavista, 2018.

Determinar cuál es el nivel de estrategias de afrontamiento en la dimensión de distracción física en los estudiantes de una institución pública del distrito del Callao-Bellavista, 2018.

Determinar cuál es el nivel de estrategias de afrontamiento en la dimensión de búsqueda de apoyo social en los estudiantes de una institución pública del distrito del Callao-Bellavista, 2018.

Determinar cuál es el nivel de estrategias de afrontamiento en la dimensión de acción social en los estudiantes de una institución pública del distrito del Callao-Bellavista, 2018.

Determinar cuál es el nivel de estrategias de afrontamiento en la dimensión de búsqueda de apoyo espiritual estudiantes de una institución pública del distrito del Callao-Bellavista, 2018.

Determinar cuál es el nivel de estrategias de afrontamiento en la dimensión de búsqueda de ayuda profesional en los estudiantes de una institución pública del distrito del Callao-Bellavista, 2018.

Determinar cuál es el nivel de estrategias de afrontamiento en la dimensión de preocupación en los estudiantes de una institución pública del distrito del Callao-Bellavista, 2018.

Determinar cuál es el nivel de estrategias de afrontamiento en la dimensión de búsqueda de pertenencia en los estudiantes de una institución pública del distrito del Callao-Bellavista, 2018.

Determinar cuál es el nivel de estrategias de afrontamiento en la dimensión de hacerse ilusiones en los estudiantes de una institución pública del distrito del Callao-Bellavista, 2018.

Determinar cuál es el nivel de estrategias de afrontamiento en la dimensión de falta de afrontamiento en los estudiantes de una institución pública del distrito del Callao-Bellavista, 2018.

Determinar cuál es el nivel de estrategias de afrontamiento en la dimensión de ignorar el problema en los estudiantes de una institución pública del distrito del Callao-Bellavista, 2018.

Determinar cuál es el nivel de estrategias de afrontamiento en la dimensión de reducción de la tensión en los estudiantes de una institución pública del distrito del Callao-Bellavista, 2018.

Determinar cuál es el nivel de estrategias de afrontamiento en la dimensión de reservación para sí mismo en los estudiantes de una institución pública del distrito del Callao-Bellavista, 2018.

Determinar cuál es el nivel de estrategias de afrontamiento en la dimensión de autoinculparse en los estudiantes de una institución pública del distrito del Callao-Bellavista, 2018.

1.4 Justificación del problema

Esta investigación surge con el propósito de analizar e investigar el conjunto de estrategias cognitivas y conductuales que son aplicadas por los estudiantes dentro de una institución pública ante problemas o retos que la vida

presenta. Por otra parte, se pretende conocer cuáles son las estrategias de afrontamiento que suelen ser más utilizadas según la escala.

Asimismo, se desea aportar conocimiento teórico y práctico en los estudiantes acerca de estrategias de afrontamiento que existen o cuales pueden ser aplicadas a través del programa de intervención que se llevará a cabo al terminar la investigación y, de esta manera, ayudar a reducir el estrés producido por demandas externas e internas consideradas como difíciles de afrontar.

Además, se constituirá una base para futuras investigaciones vinculadas al tema que servirán como guía de orientación, a través de la metodología e instrumento psicométrico utilizado en la investigación, por consiguiente, podrá ser contributivo para al trabajo e intervención del psicólogo educativo.

CAPITULO II

MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL

2.1. Antecedentes

2.1.1. Antecedentes internacionales

Tiñiñi, G. (2016), en su tesis *“El bullying y las estrategias de afrontamiento en adolescentes”*, la investigación la realizó en la ciudad de La Paz – Bolivia. El objetivo fue descubrir la forma en la que se presenta el bullying y las estrategias de afrontamiento utilizadas por los estudiantes victimas en el colegio. El modelo metodológico es de tipo no experimental de tipo descriptivo, se contó con una población de 510 estudiantes entre varones y mujeres, utilizando el tamaño de muestra conformado por 26 estudiantes. La técnica utilizada fue la observación y el instrumento empleado fue el Inventario de Estrategias de Afrontamiento creado por Tobin y Reynolds adaptado por Rodríguez, Estrada (México, 2007). La conclusión más importante que obtuvo fue que los estudiantes recurren a diversas estrategias de afrontamiento para afrontar lo que les genera malestar, indicando un 50% tanto en niños como en niñas indican que practican más el manejo adecuado centrado en el problema, y el manejo adecuado centrado en la emoción presenta un 40% en las mujeres y un 60% en los varones.

Molina, J. y Muevecela, D. (2016), en Cuenca-Ecuador realizaron la investigación *“Estrategias de afrontamiento en estudiantes adolescentes”*, con el objetivo de analizar y descubrir cuáles son las estrategias de afrontamiento que se usan con frecuencias los estudiantes de entre 16 y 18 años. El método empleado en la investigación de tipo descriptivo y de carácter transversal. La muestra estuvo conformada por un total de 85 estudiantes estando divididos hombres y mujeres. El instrumento que se utilizó para la recolección de información fue la Escala de Afrontamiento para Adolescentes (ACS). La conclusión fue que las estrategias más utilizadas son las diversiones relajantes, ya que, este tipo de estrategia ayuda a minimizar la tensión que es creada por un factor

estresante o amenazante, se debe tener en cuenta cuales son los tipos de estrategias que emplean los estudiantes, esto ayuda para poder manejar y crear nuevos programas de intervención para el reforzamiento de la autoestima, y así se logra encaminar tomando conciencia en las decisiones que pueden tomarse.

García, J. (2015), en Colombia efectuó un estudio titulado *“Estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de primer y segundo semestre académico”*, con el objetivo de identificar la relación entre las estrategias de afrontamiento y el bienestar psicológico en estudiantes. El modelo metodológico es de tipo no experimental de tipo correlacionar, con una población de 861 de alumnos y lo que se toma en cuenta la muestra constituida por 251 estudiantes, 140 cursaban por el primer semestre y 110 por el segundo semestre. El instrumento que se utilizó para la recolección de datos fue Escala de Estilos y Estrategias de Afrontamiento al Estrés de Fernández Abascal, adaptada en Colombia por Londoño (2009). Una de las conclusiones más resaltantes fue que los estudiantes se muestran positivamente ante situaciones de estrés lo que logra permitirles tener mejor manejo ante condiciones desencadenantes aumentando la autoestima.

Rodríguez, M. (2014), en su investigación titulada *“Estrategias de afrontamiento que utilizan los adolescentes del Instituto Nacional de educación básica telesecundaria, los humitos, Amatitlán ante el alcoholismo de su padre”*, este estudio tiene como objetivo describir las estrategias de afrontamiento que utilizan los adolescentes en Guatemala de la Asunción. El método utilizado fue de tipo descriptivo. Así mismo para el presente estudio formaron parte un total de 25 adolescentes, tanto de género masculino y femenino. El instrumento utilizado fue la Escala de Afrontamiento para Adolescentes ACS, esta escala permite estudiar actitudes y conductas para afrontar situaciones estresantes. La conclusión más importante fue que los adolescentes hijos de padres alcohólicos con mayor frecuencia utilizan el estilo improductivo dentro de esta encontramos las estrategias como: el hacerse ilusiones, la auto-

inculpa, lo cual es disfuncional, ya que, dificulta buscar soluciones ante el problema.

Estrada, M. (2017), en Guatémela de la Asunción efectuó un estudio que llevó por título "*Estrategias de afrontamiento en adolescentes con padres separados o divorciados*", el objetivo fue identificar las estrategias de afrontamiento que utiliza un grupo de adolescentes con padres separados o divorciados. El modelo metodológico empleado fue de tipo descriptivo y el diseño es transversal. La muestra estuvo conformada por 15 adolescentes de género masculino y femenino entre la edad 12 a 17 años El instrumento que se empleo fue la Escala de Estrategias de Afrontamiento en Adolescentes (ASC), para tener conocimiento de cuáles son las estrategias que son utilizadas por los adolescentes durante la separación de los padres. Los resultados obtenidos indican que las mujeres son quienes utilizan las estrategias de afrontamiento como el esforzarse y tener éxito y concentrarse en resolver el problema con mayor frecuencia en comparación con los hombres, y que la estrategia usada por ambos sexos es la de buscar diversiones.

Córdova, H. (2015), en la ciudad de Ambato, Ecuador se publicó la investigación "*Estrategias de afrontamiento de los estudiantes que perdieron el año académico y su influencia en la adaptación al nuevo año escolar del colegio Liceo Cevallos de la Ciudad de Ambato*", con el objetivo de identificar las estrategias de afrontamiento de los estudiantes que perdieron el año académico y su influencia en la adaptación al nuevo año escolar del Colegio Liceo Cevallos de la ciudad de Ambato. El modelo metodológico empleado fue de tipo descriptivo, la muestra estuvo conformado por 50 estudiantes entre las edades de 11 y 18 años. El instrumento que se empleo fue la Escala de afrontamiento para adolescentes ACS con el objetivo de evaluar las estrategias de afrontamiento utilizadas por los estudiantes que perdieron el año académico. Los resultados obtenidos indicaron que la estrategia más utilizada por estudiantes es la falta de afrontamiento, invertir el tiempo en amigos íntimos y auto inculparse, estas estrategias son poco asertivas.

2.1.2. Antecedentes nacionales

Amoretti, T. (2017), realizó la investigación titulada “*Ansiedad frente a exámenes y afrontamiento de estrés en adolescentes de un centro educativo de Villa El Salvador*”, este estudio tiene como objetivo determinar la relación que existe entre la ansiedad frente a exámenes y el afrontamiento de estrés en adolescentes. El diseño de la investigación es no experimental de tipo descriptivo correlacional y de corte transversal, se usó una población conformada por estudiantes de 1ª a 5ª grado de nivel secundario entre la edad de 12 a 18 años. El instrumento utilizado fue La Escala de Afrontamiento para adolescentes (ACS) adaptada en el Perú por Canessa (2002). La conclusión más destacada es que se obtiene un nivel promedio, destacando la dimensión buscar diversiones relajantes

Huamaní, I. (2016), realizó la investigación “*Clima social familiar y estrategias de afrontamiento en estudiantes de cuarto y quinto año de la Institución Educativa San Francisco de Asís del Distrito de Marcapata, Cusco – 2016*”, con el objetivo de determinar la relación entre clima social familiar y estrategias de afrontamiento en estudiantes de cuarto y quinto año de la Institución Educativa San Francisco de Asís del distrito de Marcapata, Cusco - 2016. La investigación fue de diseño no experimental de tipo descriptivo correlacional y de corte transaccional. La población estuvo conformada por 97 estudiantes entre cuarto y quinto año del nivel secundario. La técnica usada fue la encuesta y el instrumento para la recolección de datos que se uso fue el Cuestionario de modos de afrontamiento al estrés (COPE) adaptado en el año 1998 por Chau. Los resultados obtenidos indicaron que el 28,9% de los estudiantes utilizan estrategias de afrontamiento enfocándose en el problema, mientras que un 23,7% están enfocados en las emociones y finalmente el 13,4% usan diferentes tipos de estrategias.

Gutiérrez, E. (2016), efectuó la investigación “*Estrategias de afrontamiento y agresividad en adolescentes de una institución Educativa Nacional, Chimbote 2016*”, con el objetivo de determinar la relación entre los estilos de afrontamiento y agresividad en adolescentes de una

institución Educativa Nacional de Chimbote. El método empleado fue de tipo correlacionar, siendo conformada por una población de 125 alumnos que se encuentra entre los 12 a 18 años. La técnica usada fue la observación psicología y el instrumento que se usó para la recolección de datos fue la Escala de Afrontamiento para Adolescentes (ACS), esta escala tuvo como objetivo identificar las estrategias más utilizadas por los adolescentes. Los resultados obtenidos indicaron que sólo el 25,6% de los adolescentes escasamente utilizan estrategias de afrontamiento.

Gonzales, H. y Quiroga, L. (2016), en Chiclayo efectuaron la investigación “*Personalidad y estrategias de afrontamiento en estudiantes de una institución educativa estatal – Monsefú*”, cuyo objetivo fue el poder determinar la relación entre personalidad y estrategias de afrontamiento en estudiantes de una Institución Educativa Estatal – Monsefú. La investigación fue de diseño no experimental de tipo descriptivo correlacional. La población estuvo conformada por 245 alumnos de 4to y 5to de secundaria entre las edades de 14 a 17 años. El instrumento utilizado para la recolección de datos fue el ACS que es La Escala de Afrontamiento para Adolescentes adapta por Beatriz Canessa (2002) en Lima Metropolitana con la misma finalidad de la versión original que es la evaluación de las estrategias de afrontamiento. Los resultados indicaron que el 83,06% de alumnos varones prefieren usar la estrategia de distracción física (realizar deporte, mantenerse en forma), seguidamente por un 81,12% de estudiantes que utilizan la estrategia de diversiones relajantes (practicar música, pintar o leer) finalmente el 74,6% aplican la estrategia de esforzarse y tener éxito (dedicación, motivación).

Raffo (2015), en Trujillo, realizó la investigación titulada “*Agresividad premeditada e impulsiva y estrategias de afrontamiento en alumnos del nivel secundario de una institución educativa estatal de Trujillo*”, este estudio tiene como objetivo fue determinar la relación entre la agresividad premeditada e impulsiva y las estrategias de afrontamiento en los alumnos de nivel secundario. El diseño de la investigación es no experimental de tipo correlacional y de corte transversal, se usó una población conformada por estudiantes de 1ª a 5ª grado de nivel secundario entre la edad de 12 a

17 años. El instrumento utilizado fue La Escala de Afrontamiento para adolescentes (ACS) adaptada en el Perú por Canessa (2002). La conclusión que obtuvo de su investigación fue que las estrategias más utilizadas por los estudiantes es la preocupación que alcanza un 25%, el esforzarse y tener éxito alcanzando un 24% y distracción física con un 22%.

2.2. Bases teóricas

2.2.1. Estrategias de afrontamiento

Lazarus y Folkman (1984), sostienen que el afrontamiento está compuesto por una serie de estrategias expresadas a través de actos o pensamientos como respuesta por condiciones adversas generadas por nuestro entorno externo e interno, claro está que es una respuesta natural del ser humano cuando se encuentra en situaciones de estrés o amenazantes. Estas estrategias de afrontamiento de cierta manera logran solucionar los problemas y controlar la emoción. Ellos crearon dos estrategias, la primera trata acerca de tener el manejo del problema o totalmente lo inverso que sería alterarlo y el segundo son métodos que logran regular la respuesta de afrontamiento.

Stone, Helder & Scheneider (1988), sostienen que las estrategias de afrontamiento son acciones y pensamientos utilizados ante causas que pueden ser generadas por nuestro ambiente exterior e interior.

Por su parte Blanco (1995), sostiene que cada acción está compuesta con lo externo e interno, lo externo se refiere al uso de los recursos para encontrar una salida al problema y lo interno se refiere a la conciencia de la persona relacionando con el afrontamiento indica el uso de los procesos cognitivos para cada acontecimiento en específico.

2.2.2. Importancia del afrontamiento

El estrés es una respuesta natural de nuestro cuerpo (fisiológica y psicológica) ante acontecimientos que pueden ser amenazantes, en este punto es donde aparece el afrontamiento, este nos ayuda a generar un conjunto de reacciones conductuales y cognitivas (minimizar, reducir, tolerar) ante estas situaciones, generando así un equilibrio y no producir inestabilidad emocional, claro está que puede ser efectivo y en otras ocasiones no.

2.2.3. Clasificaciones de afrontamiento

Lazarus y Folkman (1986), plantearon dos estrategias de afrontamiento:

- Estrategias de resolución de problemas: consiste en enfocarse en el problema y de solucionarlo de la forma más correcta, por ejemplo: en el caso de una familia por pérdida de un ser querido por homicidio, se acude a un juez para la sentencia.
- Estrategias de regulación emocional: consiste en concentrarse en la emoción, en el caso del homicidio, ir a terapia familiar, viajar.

Según Carver, Scheier y Weintraub (1989), presentaron doce nuevas estrategias que son las siguientes:

- El afrontamiento activo
- La planificación
- La supresión de actividades competitivas
- La postergación de afrontamiento
- El soporte social instrumental y emocional
- La reinterpretación positiva
- La aceptación

- La negación
- El acudir a la religión
- La expresión de las emociones
- El uso del alcohol y drogas
- Compromiso conducta y cognitivo

2.2.4. Modelo de afrontamiento

Según Frydenberg y Lewis proponen Adolescent Coping Scale (ACS) y está conformado por dos formas (citado por Canessa, B. 2002):

- Una es la específica, que evalúa las respuestas referentes a la situación, acontecimiento o problema que vive en particular el participante
- El segundo, se refiere a como el participante utiliza las estrategias de afrontamiento de manera general

Los ítems están conformados por 18 escalas, y se agrupan en 3 estilos de afrontamiento, estas son:

Estilo I.- Que está dirigido a resolver el problema: el entusiasmo y optimismo para la solución del problema, se caracterizan en las siguientes escalas:

- ✓ Concentrarse en resolver el problema (Rp)
- ✓ Esforzarse y tener éxito (Es)
- ✓ Invertir en amigos íntimos (Ai)
- ✓ Fijarse en lo positivo (Po)
- ✓ Buscar diversiones relajantes (Dr):
- ✓ Distracción física (Fi)

Estilo II.- Referencia a los Otros: este estilo indica que el estudiante

buscare apoyo y soporte en otras personas, profesionales y/o entidades para la resolución de sus problemas, estas son:

- ✓ Buscar ayuda profesional (Ap)
- ✓ Buscar apoyo espiritual (Ae)
- ✓ Acción social (So)
- ✓ Buscar apoyo social (As) – Compartir los problemas con los demás.

Estilo III.- Afrontamiento no productivo: en este tipo de estilo nos habla de que el sujeto no tiene la capacidad para poder resolver problemas en la mayoría de las situaciones de amenaza huye, estas son las escalas:

- ✓ Preocuparse (Pr):
- ✓ Buscar pertenencia (Pe):
- ✓ Hacerse ilusiones (Hi):
- ✓ Falta de afrontamiento o no afrontamiento (Na)
- ✓ Ignorar el problema (Ip):
- ✓ Reducción de la tensión (Rt):
- ✓ Reservarlo para sí (Re):
- ✓ Auto inculparse (Cu)

En conclusión, el primer y segundo estilo de estrategia son funcionales, ya que, tratan de dar soluciones, identificando el problema uno mismo a través de acciones positivas generando una estabilidad emocional, sin embargo, el tercer estilo no es productivo para la persona, porque indica incapacidad y la falta de manejo ante los problemas de una cierta manera estancándolo.

2.3. Definiciones conceptuales

Estrategia. La estrategia ha tenido diversos orígenes empezando por las operaciones militares para el uso de batallar a los enemigos en la guerra, en el mundo de la economía lo definen como una serie de objetivos para alcanzar las metas de las empresas, etc., así mismo podemos decir que la estrategia son decisiones de importancia para la planificación del logro de un objetivo en particular.

Afrontamiento. El afrontamiento es la respuesta conformada por nuestras cogniciones o acciones comportamentales que se emplea para enfrentar en situaciones de estrés.

2.4. Resolver el problema

- **Concentrarse en el problema.** La concentración en el problema consiste en una táctica para la solución del dilema, analizándola desde diferentes puntos de vista eligiendo la más adecuada.
- **Esforzarse y tener éxito.** El esforzarse y tener éxitos es también una táctica conformada por conductas llenas de dedicación y ambición es decir a los problemas lo ven como un impulso para motivarse y salir adelante y obtener el éxito.
- **Invertir en Amigos íntimos.** El invertir en amigos íntimos es el compromiso e interés que se le brinda a la persona con quien compartimos más tiempo o conoce todo sobre uno mismo de manera mutua
- **Fijarse en lo positivo.** El fijarse en lo positivo es ver los problemas desde un punto de vista optimista y de manera positiva, es decir son personas que a pesar de los problemas que puedan existir creen que es para beneficiarlos y no ven negativo
- **Buscar diversiones relajantes.** La búsqueda de diversiones relajantes es la búsqueda de actividades que pueden distraernos y relajarnos(ocio) o algún

hobby, como ver una película, leer, cantar o escuchar música

- **Distracción física.** La distracción física es ir hacer algún deporte para el desfogue, ir a un gimnasio para la mantención de estar en forma.

2.5. Referencia a otros

- **Buscar apoyo social:** El buscar apoyo social consiste en contar los problemas a personas allegadas, así teniendo más opciones de solución al problema.
- **Acción social:** La acción social trata de servicios sociales que pueden obtener información acerca de los problemas que perturban a las personas buscando de cierta manera una solución.
- **Buscar apoyo espiritual:** El buscar apoyo espiritual trata de entregarse con fe a Dios a través de oraciones o encomendándose para la solución de sus problemas
- **Buscar ayuda profesional:** El buscar ayuda profesional es ir con profesionales como psicólogos, consejeros, maestros, personas que uno mismo pueda sentir que son capaces de brindarles ayuda.

2.6. Afrontamiento no productivo

- **Preocuparse:** Es el miedo o temor que puede generarse por situaciones quizás del futuro (elección de una carrera universitaria), o decisiones apresuradas que te ponen entre la espada y la pared.
- **Buscar pertenencia:** Es la autoafirmación de la persona en un grupo, para sentirnos identificados, pertenecientes al menos a algo, de esta manera nuestro autoestima y auto-concepto se mantendrán de manera positiva haciendo más fuerte nuestra identidad
- **Hacerse ilusiones:** Consiste en escaparse la realidad de hechos traumáticos, estresantes o también puede ser todo lo contrario, en esta situación hasta pueden estar implicadas los sentidos o esperar que las cosas al final van a mejorar.

- **Falta de afrontamiento:** Indica la falta de capacidad para afrontar los problemas generando la aparición y desarrollo de síntomas psicosomáticos.
- **Ignorar el problema:** Es la negación, el olvido, el desentenderse del problema
- **Reducción de la tensión:** Consiste en buscar opciones para poder sentirse mejor y que poco a poco desaparezca la tensión; por ejemplo: puede ser el ir a un spa o ir de fiesta con amigos.
- **Reservarlo para sí:** Es una táctica utilizada para no contar por el problema y de cierta manera huye de los demás reservándose para sí mismo.
- **Autoinculparse:** Está conformado por conductas y acciones hacia uno mismo, ya que, se ve como el culpable de la situación o de sus preocupaciones.

CAPITULO III

METODOLOGIA

3.1. Tipo y diseño de la investigación

3.1.1. Tipo

La presente investigación es de tipo descriptivo, puesto que pide un orden, esta se trabaja de manera sistemática (que contenga coherencia, sentido en relación a lo investigado) es decir basándose en mostrar sucesos o hechos reales sobre la variable elegida para la investigación. Tamayo Mario (2003)

Según Hernández, Fernández y Baptista (2010), el propósito de la investigación descriptiva es estudiar diferentes puntos, dimensiones o fenómenos que pueden ser descriptos a través de la investigación.

Según a Universidad Naval (2016), el estudio de tipo descriptivo es una descripción de manera cualitativa y cuantitativa de hechos que suceden o se presentan en la realidad.

3.1.2. Diseño

Según la Universidad Naval (2016), el diseño de la investigación no experimental sostiene que la obtención de datos se da en un momento en específico de forma que se obtiene información sobre las situaciones reales.

Según Hernández, Fernández y Baptista (2010), el diseño no experimental observa hechos que ocurren sin ser provocados por los examinadores, es decir no pueden ser manipulables.

3.2. Población y muestra

3.2.1. Población

La población de estudio está conformada por 96 estudiantes de ambos sexos, 45 mujeres y 51 varones, que pertenecen al quinto año de

secundaria de una institución pública de la Provincia Constitucional del Callao-Bellavista, 2018.

3.2.2. Muestra

El tipo de muestreo es censal, ya que, se seleccionó el 100% de la población considerando toda la población conformado por los estudiantes de quinto año de secundaria de una institución educativa.

3.3. Identificación de la variable y su operacionalización

La variable para estudiar las estrategias de afrontamiento, teniendo como objetivo determinar cuáles son los métodos más utilizados por los estudiantes ante situaciones de conflicto, por otro lado, teniendo en cuenta que existen tres dimensiones, siendo, enfrentar los problemas por sí mismo, enfrentar los problemas con apoyo o algún soporte y no buscar soluciones no productivas.

Tabla 1. Operacionalización de Variable Estrategia de afrontamiento

Variable	Dimensiones	Peso	N° de ítems	Indicadores	Niveles
Estrategias de afrontamiento: Definidas como el conjunto de esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que surgen para hacer frente a las demandas que son valoradas como excedentes a los recursos que presenta el individuo	Resolver el problema: Las acciones y decisiones se orientan al abordaje de las situaciones problema. (Canessa, 2002)	31.25%	5	Concentrarse en resolver el problema (Rp) 02, 21, 39, 57, 73	Estrategia no utilizada Se utiliza raras veces Se utiliza algunas veces Se utiliza a menudo Se utiliza con mucha frecuencia
			5	Esforzarse y tener éxito (Es) 03, 22, 40, 58, 74	Estrategia no utilizada Se utiliza raras veces Se utiliza algunas veces Se utiliza a menudo Se utiliza con mucha frecuencia
			5	Invertir en amigos íntimos (Ai) 05, 24, 42, 60, 76	Estrategia no utilizada Se utiliza raras veces Se utiliza algunas veces Se utiliza a menudo Se utiliza con mucha frecuencia
			4	Fijarse en lo positivo (Po) 16, 34, 52, 70	Estrategia no utilizada Se utiliza raras veces Se utiliza algunas veces Se utiliza a menudo Se utiliza con mucha frecuencia
			3	Buscar diversiones relajantes (Dr) 18, 36, 54	Estrategia no utilizada Se utiliza raras veces Se utiliza algunas veces Se utiliza a menudo Se utiliza con mucha frecuencia

Referencia a otros: Búsqueda de apoyo y soporte en otros, así como el compartir las preocupaciones del individuo. (Canessa, 2002)	22.5%	3	Distracción física (Fi) 19, 37, 55	Estrategia no utilizada Se utiliza raras veces Se utiliza algunas veces Se utiliza a menudo Se utiliza con mucha frecuencia
		5	Buscar Apoyo Social (As) 01, 20, 38, 56, 72	Estrategia no utilizada Se utiliza raras veces Se utiliza algunas veces Se utiliza a menudo Se utiliza con mucha frecuencia
		5	Acción social (So) 10, 11, 29, 47, 65	Estrategia no utilizada Se utiliza raras veces Se utiliza algunas veces Se utiliza a menudo Se utiliza con mucha frecuencia
		4	Buscar apoyo espiritual (Ae) 15, 33, 51, 69	Estrategia no utilizada Se utiliza raras veces Se utiliza algunas veces Se utiliza a menudo Se utiliza con mucha frecuencia
		4	Buscar ayuda profesional (Ap) 17, 35, 53, 71	Estrategia no utilizada Se utiliza raras veces Se utiliza algunas veces Se utiliza a menudo Se utiliza con mucha frecuencia
		5	Preocuparse (Pr) 04, 23, 41 59, 75	Estrategia no utilizada Se utiliza raras veces Se utiliza algunas veces Se utiliza a menudo Se utiliza con mucha frecuencia
Afrontamiento no productivo: Las estrategias empleadas se orientan a la evitación y no confrontación del problema. (Canessa, 2002)	46.25%			

5	Buscar pertenencia (Pe) 06, 25, 43, 61, 77	Estrategia no utilizada Se utiliza raras veces Se utiliza algunas veces Se utiliza a menudo Se utiliza con mucha frecuencia
5	Hacerse ilusiones (Hi) 07, 26, 44, 62, 78	Estrategia no utilizada Se utiliza raras veces Se utiliza algunas veces Se utiliza a menudo Se utiliza con mucha frecuencia
5	Falta de afrontamiento (Na) 08, 27, 45, 63, 79	Estrategia no utilizada Se utiliza raras veces Se utiliza algunas veces Se utiliza a menudo Se utiliza con mucha frecuencia
4	Ignorar el problema (Ip) 12, 30, 48, 66	Estrategia no utilizada Se utiliza raras veces Se utiliza algunas veces Se utiliza a menudo Se utiliza con mucha frecuencia
5	Reducción de la tensión (Rt) 9, 28, 46, 64, 80	Estrategia no utilizada Se utiliza raras veces Se utiliza algunas veces Se utiliza a menudo Se utiliza con mucha frecuencia
4	Reservarlo para sí (Re) 14, 32, 50, 68	Estrategia no utilizada Se utiliza raras veces Se utiliza algunas veces Se utiliza a menudo Se utiliza con mucha frecuencia

		Estrategia no utilizada
4	Autoinculparse (Cu) 13, 31, 49, 67	Se utiliza raras veces
		Se utiliza algunas veces
		Se utiliza a menudo
		Se utiliza con mucha frecuencia
100%		

3.4. Técnicas e instrumentos de evaluación y diagnóstico

El instrumento de medición y evaluación será la Escala de Estrategias de Afrontamiento, adaptado por Beatriz Canessa, 2002, evaluando la frecuencia con la que se utiliza las estrategias de afrontamiento.

FICHA TÉCNICA

Nombre de la Prueba: Escala de afrontamiento para adolescentes Revisada (ACS Lima)

Autores : Erica Frydenberg y Ramon Lewis.

Adaptación : Beatriz Canessa (2002)

Administración : Individual o colectiva

Duración : 10 a 15 minutos aproximadamente.

3.5. Adaptación

El Adolescent Coping Scale (ACS) fue elaborado por los psicólogos Erica Frydenberg y Ramon Lewis en 1993, quienes trabajaron con 2041 adolescentes australianos. Con los resultados obtenidos, diferenciaron 18 estilos diferentes de afrontamiento, elaborando para su medición 79 ítems cerrados de escala Likert más uno abierto, describiendo cada ítem una respuesta de afrontamiento diferente (Canessa, 2002). Estas 18 escalas fueron, además, agrupadas en 3 dimensiones de afrontamiento más amplias.

3.6. Validez y Confiabilidad

La adaptación realizada por Canessa (2000) del ACS en su forma general de la versión española para Perú demostró una favorable confiabilidad tanto a nivel de ítem-test, siendo mayores a 0.20 para 79 de los 80 ítems. Así también en los análisis de consistencia interna, obtuvo valores alfa mínimos de 0.48 para la escala Buscar diversiones relajantes y 0.52 para Hacerse ilusiones, y máximos de 0.84 para

Distracción Física y Buscar ayuda profesional de 0.76, afirmando la fiabilidad de las escalas. En cuanto a la validez, Canessa replicó el trabajo realizado por Frydenberg y Lewis mediante 3 análisis factoriales de los ítems, distribuyendo las 18 escalas en 6 factores que explicaron el 50.2% de la varianza total para el primer análisis, 50.3% para el segundo y 49.7% para el tercero afianzando la validez del constructo. Finalmente, se realizó el análisis factorial por la rotación oblicua Oblimin, obteniendo 6 factores que permitieron explicar el 67.7% de la varianza total.

Respecto a la consistencia interna para el presente estudio, se obtuvieron puntuaciones de 0,853 para la dimensión Resolver el problema, 0,847 para Referencia a otros y 0,834 para el Afrontamiento no productivo, indicando índices de confiabilidad significativos dentro de cada una de las dimensiones o estilos de afrontamiento.

Tabla 2.

Confiabilidad del instrumento

	Alfa de Cronbach	N de elementos
Resolver el problema	0,853	25
Referencia a otros	0,847	18
Afrontamiento no productivo	0,834	37

3.7. Baremación

Tabla 3.

Baremos

RP	E1As	E2Rp	E3Es	E4Pr	E5Al	E6Pe	E7Hi	E8Na	E9Rt	E10So	E11Ip	E12Cu	E13Re	E14As	E15Po	E16Ap	E17Dr	E18Fl
99	98	100	100	100	100	92	92	76	76	72	83	95	95	93	100	100	105	105
95	84	92	92	96	92	88	84	60	60	60	70	80	85	80	90	80	105	105
90	77	88	84	92	88	84	76	56	52	56	60	75	77	75	85	70	98	105
85	76	84	84	92	84	80	72	52	48	48	55	75	75	70	80	65	98	98
80	72	80	80	88	80	76	68	48	44	48	55	70	70	70	75	60	91	91
75	68	80	76	84	80	76	68	48	44	44	50	65	65	65	75	60	91	91
70	68	76	76	84	76	72	64	44	40	44	50	65	65	60	75	55	84	84
65	64	76	76	80	72	72	64	44	36	40	45	60	65	60	70	50	84	77
60	60	72	72	80	69	72	60	40	36	40	45	60	60	60	70	50	84	77
55	60	72	72	76	68	68	60	40	32	40	45	55	60	55	65	45	77	70
50	56	68	68	76	64	68	60	38	32	36	40	55	55	53	65	45	77	70
45	56	68	68	76	64	64	56	36	32	36	40	53	55	50	60	40	77	63
40	52	68	64	72	60	64	56	36	28	32	39	50	50	50	60	40	70	63
35	52	64	64	72	56	60	52	32	28	32	35	50	50	45	60	40	70	56
30	48	64	64	68	52	60	52	32	28	32	35	45	50	45	55	35	70	56
25	44	60	60	64	52	56	48	28	24	28	35	45	45	40	55	35	70	49
20	44	56	60	64	48	56	48	28	24	28	30	40	45	37	50	30	63	49
15	40	56	56	60	44	52	44	24	24	28	30	40	40	35	48	30	63	42
10	36	52	52	56	36	48	40	24	20	24	25	35	35	30	45	25	56	35
5	32	44	48	52	32	40	36	20	20	20	20	30	30	25	40	20	49	28
M	57.55	69.18	69.25	75.22	63.96	65.6	58.72	38.93	34.91	38.22	42.71	54.96	56.49	52.82	63.94	46.73	76.68	68.5
DE	15.84	14.74	12.71	13.78	19.73	13.83	13.9	12.62	12.52	11.77	14.12	16.26	16.15	17.13	15.53	18.39	18.56	24.35

Fuente <https://revistas.ulima.edu.pe/index.php/Persona/article/viewFile/>

CAPITULO IV

PRESENTACION, PROCESAMIENTO Y ANALISIS DE RESULTADOS

4.1. Procesamiento de los resultados

Una vez reunida la información se procedió a tabular la información, en seguida codificarla y finalmente transferirla a una base de datos computarizada (IBM SPSS versión 22, Excel 2013.Ink.)

Se determinó la distribución de las frecuencias y la incidencia participativa (porcentajes) de los datos del instrumento de investigación.

Se aplicaron las siguientes técnicas estadísticas: Valor Máximo y valor mínimo.

Media aritmética:

$$\bar{X} = \frac{\sum_{i=1}^n x_i}{N}$$

4.2. Presentación de los resultados

Tabla 4.

Medidas estadísticas descriptivas de las dimensiones pertenecientes a Estrategias de Afrontamiento.

	Puntaje Total																	
	Rp	Es	Ai	Po	Dr	Fi	As	So	Ae	Ap	Pr	Pe	Hi	Na	Ip	Rt	Re	Cu
N Válido	94	94	94	94	94	94	94	94	94	94	94	94	94	94	94	94	94	94
Perdidos	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Media	69,06	70,04	60,85	67,82	76,26	66,35	58,00	52,13	57,93	55,96	77,66	61,83	58,34	44,94	44,04	37,11	55,59	52,77
Mínimo	32	40	32	35	21	21	32	30	20	20	28	36	32	20	20	20	20	20
Máximo	92	100	100	100	105	105	92	85	95	100	180	92	84	72	85	68	95	100

Con relación a las dimensiones que abarcan las Estrategias de Afrontamiento se observa los siguientes resultados:

En la dimensión Concentrarse en resolver el problema:

- Una media de 69,06 que se categoriza como “Se utiliza algunas veces”
- Un mínimo de 32 que se categoriza como “Estrategia no utilizada”
- Un máximo de 92 que se categoriza como “Se utiliza con mucha frecuencia”

En la dimensión Esforzarse y tener éxito:

- Una media de 70,04 que se categoriza como “Se utiliza algunas veces”
- Un mínimo de 40 que se categoriza como “Estrategia no utilizada”
- Un máximo de 100 que se categoriza como “Se utiliza con mucha frecuencia”

En la dimensión Invertir en amigos íntimos:

- Una media de 60,85 que se categoriza como “Se utiliza raras veces”
- Un mínimo de 32 que se categoriza como “Estrategia no utilizada”
- Un máximo de 100 que se categoriza como “Se utiliza con mucha frecuencia”

En la dimensión Fijarse en lo positivo:

- Una media de 67,82 que se categoriza como “Se utiliza algunas veces”
- Un mínimo de 35 que se categoriza como “Estrategia no utilizada”
- Un máximo de 100 que se categoriza como “Se utiliza con mucha frecuencia”

En la dimensión Buscar diversiones relajantes:

- Una media de 76,26 que se categoriza como “Se utiliza algunas veces”
- Un mínimo de 21 que se categoriza como “Estrategia no utilizada”
- Un máximo de 105 que se categoriza como “Se utiliza con mucha frecuencia”

En la dimensión Distracción física:

- Una media de 66,35 que se categoriza como “Se utiliza algunas veces”
- Un mínimo de 21 que se categoriza como “Estrategia no utilizada”
- Un máximo de 105 que se categoriza como “Se utiliza con mucha frecuencia”

En la dimensión Buscar apoyo social:

- Una media de 58,00 que se categoriza como “Se utiliza algunas veces”
- Un mínimo de 32 que se categoriza como “Estrategia no utilizada”
- Un máximo de 92 que se categoriza como “Se utiliza con mucha frecuencia”

En la dimensión Acción social:

- Una media de 52,13 que se categoriza como “Se utiliza con mucha frecuencia”
- Un mínimo de 30 que se categoriza como “Estrategia no utilizada”
- Un máximo de 85 que se categoriza como “Se utiliza con mucha frecuencia”

En la dimensión Buscar apoyo espiritual:

- Una media de 57,93 que se categoriza como “Se utiliza algunas veces”
- Un mínimo de 20 que se categoriza como “Estrategia no utilizada”
- Un máximo de 95 que se categoriza como “Se utiliza con mucha frecuencia”

En la dimensión Buscar ayuda profesional:

- Una media de 55,96 que se categoriza como “Se utiliza a menudo”
- Un mínimo de 20 que se categoriza como “Estrategia no utilizada”
- Un máximo de 100 que se categoriza como “Se utiliza con mucha frecuencia”

En la dimensión Preocuparse:

- Una media de 77,66 que se categoriza como “Se utiliza algunas veces”
- Un mínimo de 28 que se categoriza como “Estrategia no utilizada”
- Un máximo de 180 que se categoriza como “Se utiliza con mucha frecuencia”

En la dimensión Buscar pertenencia:

- Una media de 61,83 que se categoriza como “Se utiliza algunas veces”
- Un mínimo de 36 que se categoriza como “Estrategia no utilizada”
- Un máximo de 92 que se categoriza como “Se utiliza con mucha frecuencia”

En la dimensión Hacerse ilusiones:

- Una media de 58,34 que se categoriza como “Se utiliza algunas veces”

- Un mínimo de 32 que se categoriza como “Estrategia no utilizada”
- Un máximo de 84 que se categoriza como “Se utiliza con mucha frecuencia”

En la dimensión Falta de afrontamiento:

- Una media de 44,94 que se categoriza como “Se utiliza a menudo”
- Un mínimo de 20 que se categoriza como “Estrategia no utilizada”
- Un máximo de 72 que se categoriza como “Se utiliza con mucha frecuencia”

En la dimensión Ignorar el problema:

- Una media de 44,04 que se categoriza como “Se utiliza algunas veces”
- Un mínimo de 20 que se categoriza como “Estrategia no utilizada”
- Un máximo de 85 que se categoriza como “Se utiliza con mucha frecuencia”

En la dimensión Reducción de la tensión:

- Una media de 37,11 que se categoriza como “Se utiliza a menudo”
- Un mínimo de 20 que se categoriza como “Estrategia no utilizada”
- Un máximo de 68 que se categoriza como “Se utiliza con mucha frecuencia”

En la dimensión Reservarlo para sí:

- Una media de 55,59 que se categoriza como “Se utiliza algunas veces”
- Un mínimo de 20 que se categoriza como “Estrategia no utilizada”
- Un máximo de 95 que se categoriza como “Se utiliza con mucha frecuencia”

En la dimensión Autoinculparse:

- Una media de 52,77 que se categoriza como “Se utiliza algunas veces”
- Un mínimo de 20 que se categoriza como “Estrategia no utilizada”

- Un máximo de 100 que se categoriza como “Se utiliza con mucha frecuencia”

Tabla 5.

Nivel de Estrategia de Afrontamiento

Dimensiones	Se utiliza algunas veces
Rp	22.34
Es	34.04
Ai	14.89
Po	24.47
Dr	30.17
Fi	14.89
As	26.6
So	13.83
Ae	18.09
Ap	14.89
Pr	28.72
Pe	24.47
Hi	18.09
Na	13.83
Ip	28.72
Rt	28.72
Re	21.28
Cu	24.47

Fuente: Elaboración propia

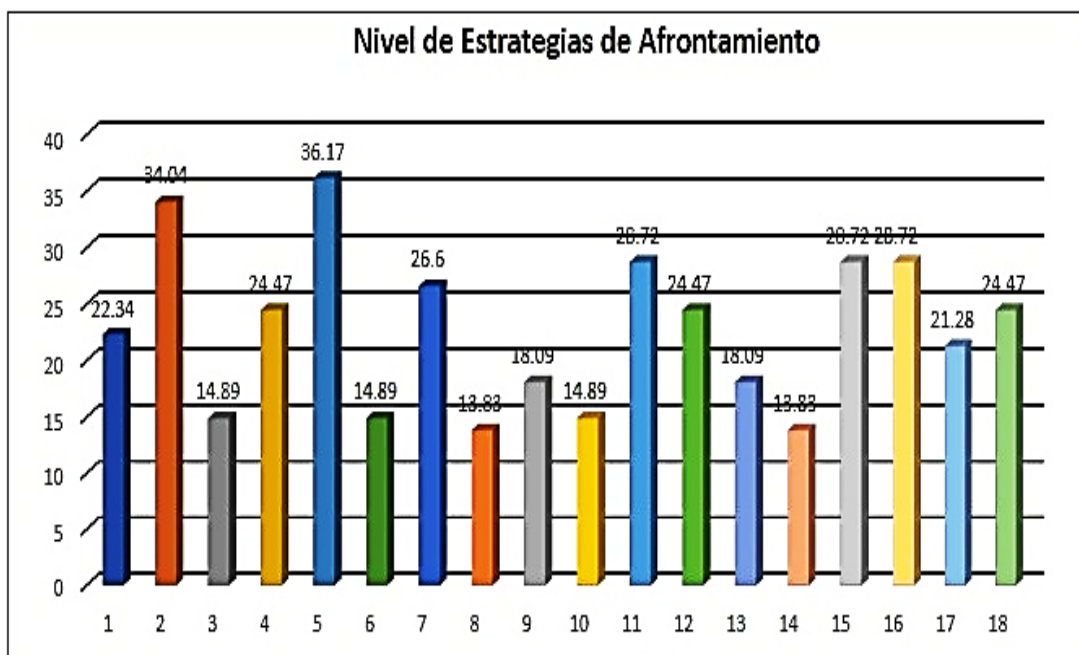


Figura 1. Nivel de estrategias de afrontamiento

El nivel de estrategias de afrontamiento en estudiantes de quinto año de educación secundaria de una Institución Educativa Pública del distrito del Callao–Bellavista, 2018 obtuvo los siguientes resultados: el 34,04%, se considera en la dimensión “Esforzarse y tener éxito” como la estrategia de afrontamiento más utilizada y el 13,83%, se considera en la dimensión “Apoyo social” y “Falta de afrontamiento” como la estrategia de afrontamiento menos utilizada.

Tabla 6.

Nivel de Concentrarse en resolver el problema

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Estrategia no utilizada	16	17,02	17,0	17,0
Se utiliza raras veces	23	24,47	24,5	41,5
Se utiliza algunas veces	21	22,34	22,3	63,8
Se utiliza a menudo	20	21,28	21,3	85,1
Se utiliza con mucha frecuencia	14	14,89	14,9	100,0
Total	94	100,0	100,0	

Fuente: Elaboración propia.

El nivel de Concentrarse en resolver el problema en estudiantes de quinto año de educación secundaria de una Institución Educativa Pública del distrito del Callao-Bellavista, 2018 obtuvo los siguientes resultados: el 24,47%, se considera en la categoría “Se utiliza raras veces”; el 22,34%, se considera en la categoría “Se utiliza algunas veces”; por otro lado, el 21,28%, se considera en la categoría “Se utiliza a menudo”; el 17,02%, se considera en la categoría “Estrategia no utilizada”; y, finalmente el 14,89%, se considera en la categoría “Se utiliza con mucha frecuencia”.

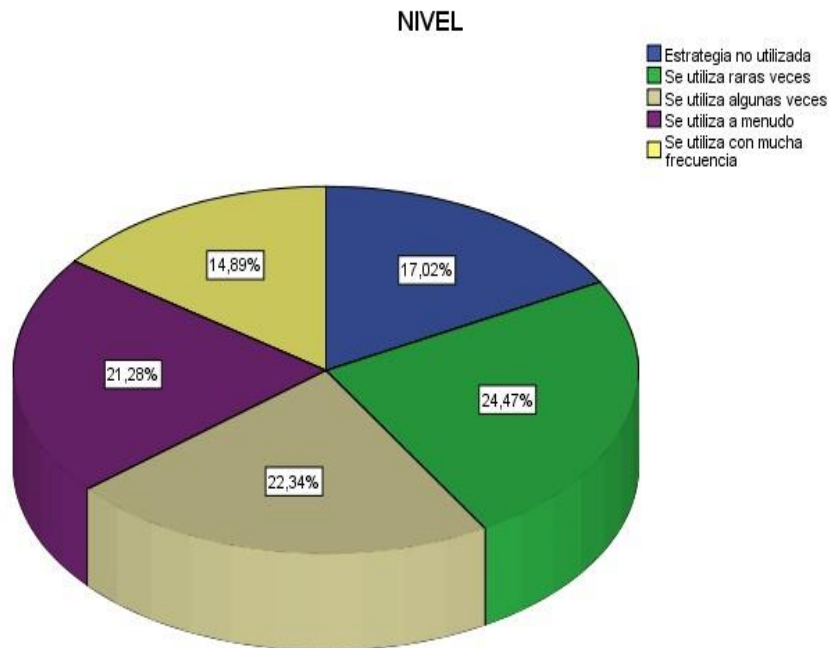


Figura 2. Nivel de concentrarse

El nivel de Concentrarse en resolver el problema en estudiantes de quinto año de educación secundaria de una Institución Educativa Pública del distrito del Callao-Bellavista, 2018 fue como sigue: el 24,47% de los evaluados se considera en la categoría “Se utiliza raras veces”; y el 14,89%, se considera en la categoría “Se utiliza con mucha frecuencia”.

Tabla 7.

Nivel de Esforzarse y tener éxito

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Estrategia no utilizada	4	4,26	4,3	4,3
Se utiliza raras veces	26	27,66	27,7	31,9
Se utiliza algunas veces	32	34,04	34,0	66,0
Se utiliza a menudo	22	23,40	23,4	89,4
Se utiliza con mucha frecuencia	10	10,64	10,6	100,0
Total	94	100,0	100,0	

Fuente: Elaboración propia.

Los resultados del nivel de Esforzarse y tener éxito en estudiantes de quinto año de educación secundaria de una Institución Educativa Pública del distrito del Callao-Bellavista, 2018 fueron los siguientes: el 34,04%, se considera en la categoría “Se utiliza algunas veces”; en cambio el 27,66%, se considera en la categoría “Se utiliza raras veces”; asimismo el 23,40%, se considera en la categoría “Se utiliza a menudo”; el 10,64%, se considera en la categoría “Se utiliza con mucha frecuencia”; y por último el 4,26 %, se considera en la categoría “Estrategia no utilizada”.

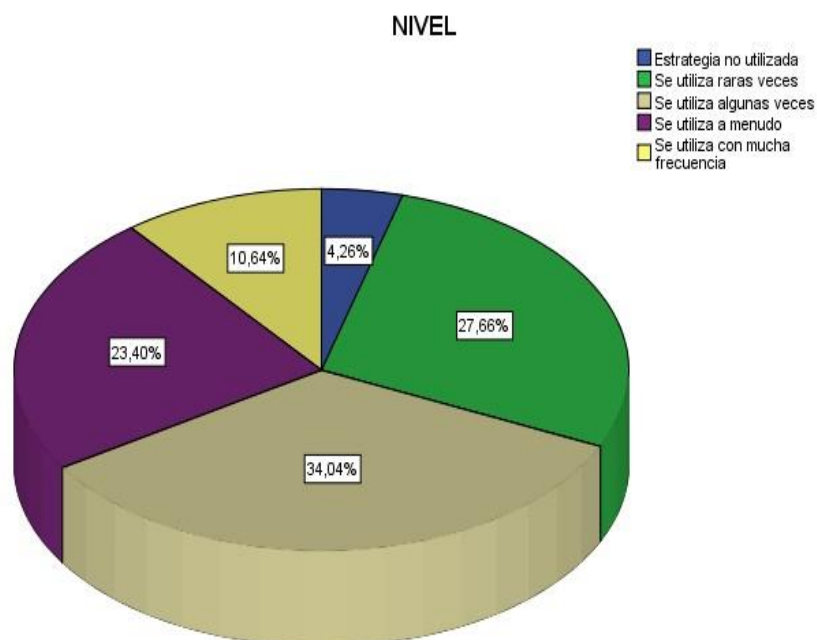


Figura 3. Esforzarse y tener éxito

El nivel de Esforzarse y tener éxito en estudiantes de quinto año de educación secundaria de una Institución Educativa Pública del distrito del Callao-Bellavista, 2018 fue como sigue: el 34,04%, se considera en la categoría “Se utiliza algunas veces” y el 4,26 %, se considera en la categoría “Estrategia no utilizada”.

Tabla 8.

Nivel de Invertir en Amigos Íntimos

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Estrategia no utilizada	20	21,28	21,3	21,3
Se utiliza raras veces	31	32,98	33,0	54,3
Se utiliza algunas veces	14	14,89	14,9	69,1
Se utiliza a menudo	22	23,40	23,4	92,6
Se utiliza con mucha frecuencia	7	7,45	7,4	100,0
Total	94	100,0	100,0	

Fuente: Elaboración propia.

En el nivel de Invertir en amigos íntimos en estudiantes de quinto año de educación secundaria de una Institución Educativa Pública del distrito del Callao–Bellavista, 2018 se obtuvo los siguientes resultados: el 32,98%, de los evaluados se consideran en la categoría “Se utiliza raras veces”; en cambio el 23,40%, se considera en la categoría “Se utiliza a menudo”; el 21,28%, de los estudiantes se consideran en la categoría “Estrategia no utilizada”; por otro lado, el 14,89%, se considera en la categoría “Se utiliza algunas veces” y por último solo el 7,45 %, de los evaluados se considera en la categoría “Se utiliza con mucha frecuencia”.

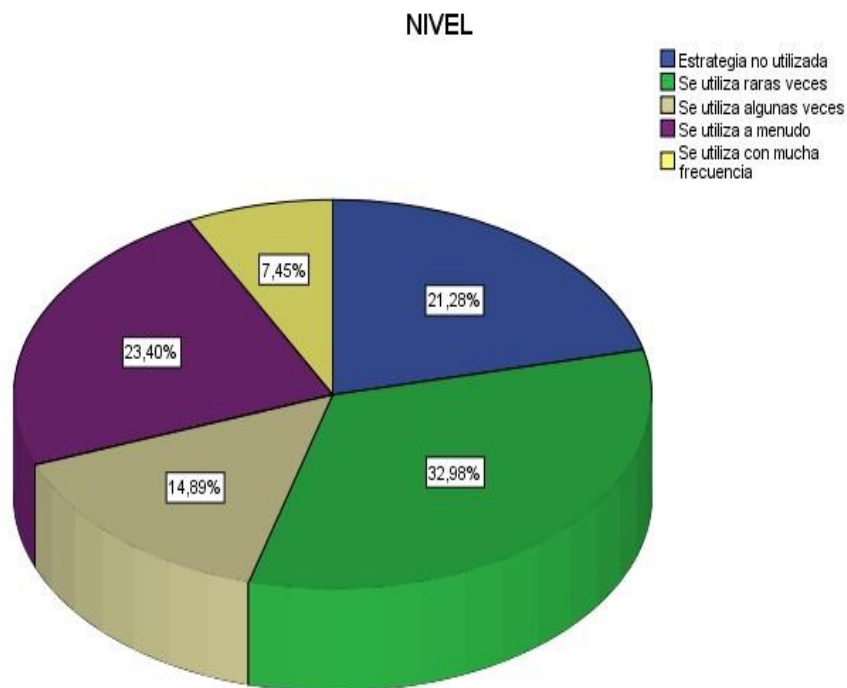


Figura 4. Invertir en amigos íntimos

El nivel de Invertir en amigos íntimos en estudiantes de quinto año de educación secundaria de una Institución Educativa Pública del distrito del Callao-Bellavista, 2018 fue el siguiente: el 32,98%, se considera en la categoría “Se utiliza raras veces” y solo el 7,45 %, se considera en la categoría “Estrategia con mucha frecuencia”.

Tabla 9.

Nivel de Fijarse en lo positivo

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Estrategia no utilizada	11	11,70	11,7	11,7
Se utiliza raras veces	10	10,64	10,6	22,3
Se utiliza algunas veces	23	24,47	24,5	46,8
Se utiliza a menudo	29	30,85	30,9	77,7
Se utiliza con mucha frecuencia	21	22,34	22,3	100,0
Total	94	100,0	100,0	

Fuente: Elaboración propia.

En el nivel de Fijarse en lo positivo en estudiantes de quinto año de educación secundaria de una Institución Educativa Pública del distrito del Callao-Bellavista, 2018 se obtuvo los siguientes resultados: el 30,85%, se considera en la categoría “Se utiliza a menudo”; el 24,47%, se considera en la categoría “Se utiliza algunas veces”; en cambio el 22,34%, se considera en la categoría “Se utiliza con mucha frecuencia”; por otro lado el 11,70%, se considera en la categoría “Estrategia no utilizada” y solo el 10,64 %, se considera la categoría “Se utiliza raras veces”

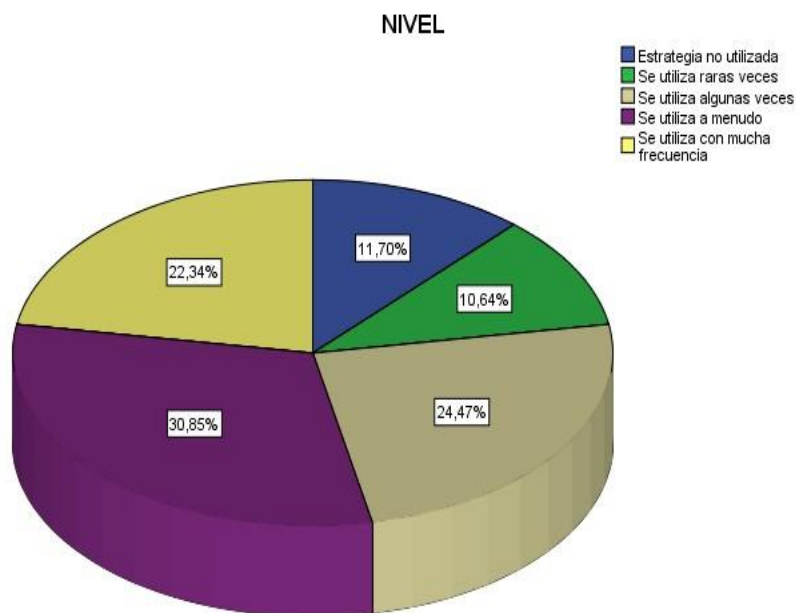


Figura 5. Fijarse en lo positivo

En este nivel de Fijarse en lo positivo en estudiantes de quinto año de educación secundaria de una Institución Educativa Pública del distrito del Callao-Bellavista, 2018 se obtuvo los siguientes resultados: el 30,85% de los evaluados se consideran en la categoría “Se utiliza a menudo” y solo el 10,64 %, se considera en la categoría “Se utiliza raras veces”.

Tabla 10.

Nivel de Buscar diversiones relajantes

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Estrategia no utilizada	26	27,66	27,7	27,7
Se utiliza raras veces	10	10,64	10,6	38,3
Se utiliza algunas veces	30	30,17	30,2	74,5
Se utiliza a menudo	10	10,64	10,6	85,1
Se utiliza con mucha frecuencia	14	14,89	14,9	100,0
Total	90	100,0	100,0	

Fuente: Elaboración propia.

En el nivel de Buscar diversiones relajantes en estudiantes de quinto año de educación secundaria de una Institución Educativa Pública del distrito del Callao-Bellavista, 2018 se obtuvo los siguientes resultados: el 30,17% de los estudiantes se consideran en la categoría “Se utiliza algunas veces”; el 27,66%, se considera en la categoría “Estrategia no utilizada”; en cambio el 14,89% de los encuestados se consideran en la categoría “Se utiliza con mucha frecuencia” y finalmente el 10,64%, se considera en las categorías “Estrategia no utilizada” y “Se utiliza raras veces”.

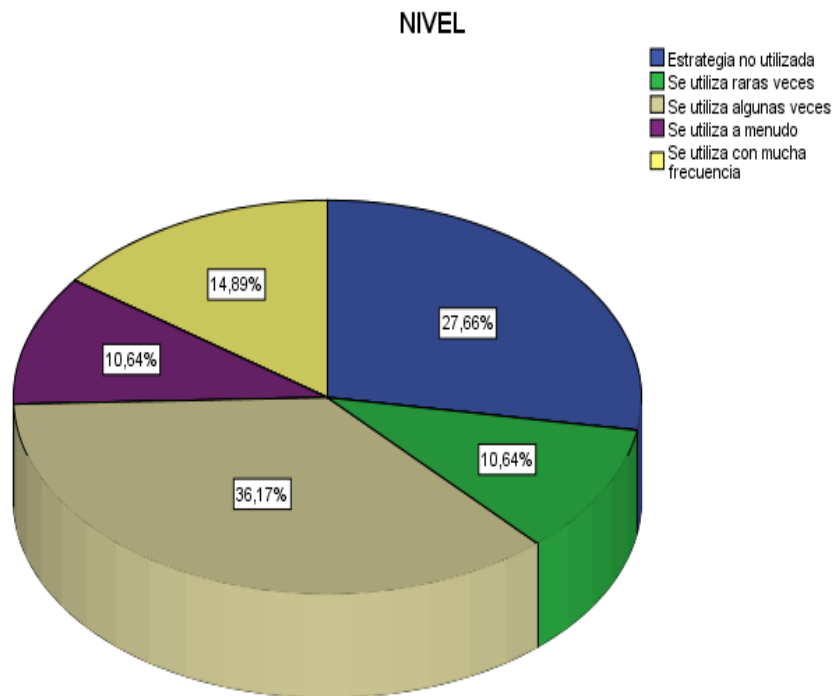


Figura 6. Buscar diversiones relajantes

En el nivel de Buscar diversiones relajantes en estudiantes de quinto año de educación secundaria de una Institución Educativa Pública del distrito del Callao-Bellavista, 2018 estos son los siguientes resultados: el 30,17%, se considera en la categoría “Se utiliza algunas veces” y solo el 10,64%, se considera en la categoría “Estrategia no utilizada” y “Se utiliza raras veces”.

Tabla 11.

Nivel de Distracción Física

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Estrategia no utilizada	31	32,98	33,0	33,0
Se utiliza raras veces	20	21,28	21,3	54,3
Se utiliza algunas veces	14	14,89	14,9	69,1
Se utiliza a menudo	13	13,83	13,8	83,0
Se utiliza con mucha frecuencia	16	17,02	17,0	100,0
Total	94	100,0	100,0	

Fuente: Elaboración propia.

En el nivel de Distracción Física en estudiantes de quinto año de educación secundaria de una Institución Educativa Pública del distrito del Callao-Bellavista, 2018 se obtuvieron los siguientes resultados: el 32,98%, se considera en la categoría “Estrategia no utilizada”; el 21,28%, se considera en la categoría “Se utiliza raras veces”; el 17,02%, se considera en la categoría “Se utiliza con mucha frecuencia”; el 14,89%, se considera la categoría “Se utiliza algunas veces” y el 13,83 %, se considera la categoría “Se utiliza a menudo”.

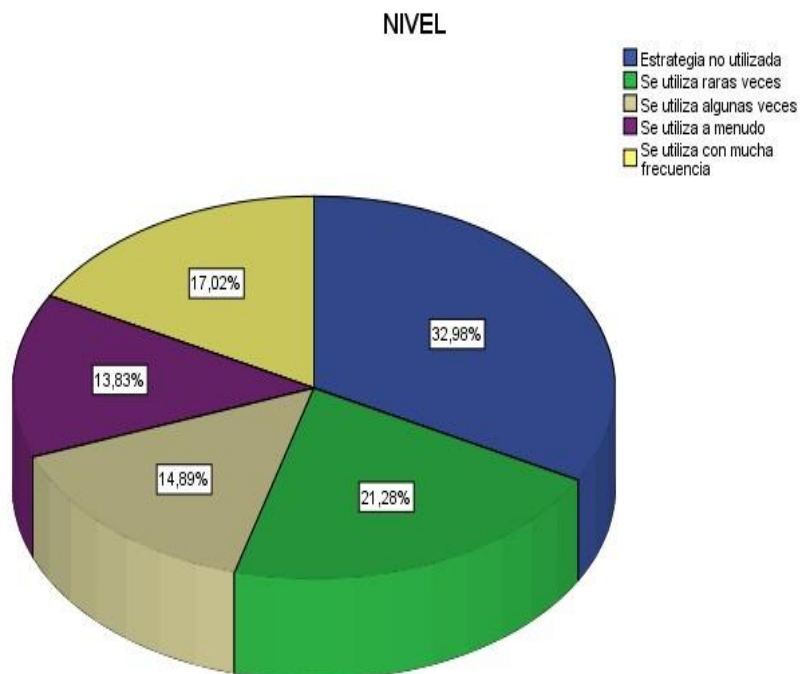


Figura 7. Distracción física

En el nivel de Distracción Física en estudiantes de quinto año de educación secundaria de una Institución Educativa Pública del distrito del Callao-Bellavista, 2018 se obtuvo los siguientes resultados: el 32,98%, se considera en la categoría “Estrategia no utilizada” y solo el 13,83 %, se considera en la categoría “Se utiliza a menudo”.

Tabla 12.

Nivel de Buscar apoyo social

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Estrategia no utilizada	20	21,28	21,3	21,3
Se utiliza raras veces	14	14,89	14,9	36,2
Se utiliza algunas veces				
Se utiliza a menudo	26	27,66	27,7	90,4
Se utiliza con mucha frecuencia				
Total	94	100,0	100,0	

Fuente: Elaboración propia.

En el nivel de Buscar apoyo social en estudiantes de quinto año de educación secundaria de una Institución Educativa Pública del distrito del Callao-Bellavista, 2018 estos son los resultados: el 27,66% de los estudiantes se consideran en la categoría “Se utiliza a menudo”; el 26,60%, se considera en la categoría “Se utiliza algunas veces”; el 21,28% de los encuestados se consideran en la categoría “Estrategia no utilizada”; por el contrario el 14,89%, se considera en la categoría “Se utiliza raras veces” y el 9,57 %, se considera en la categoría “Se utiliza con mucha frecuencia”.

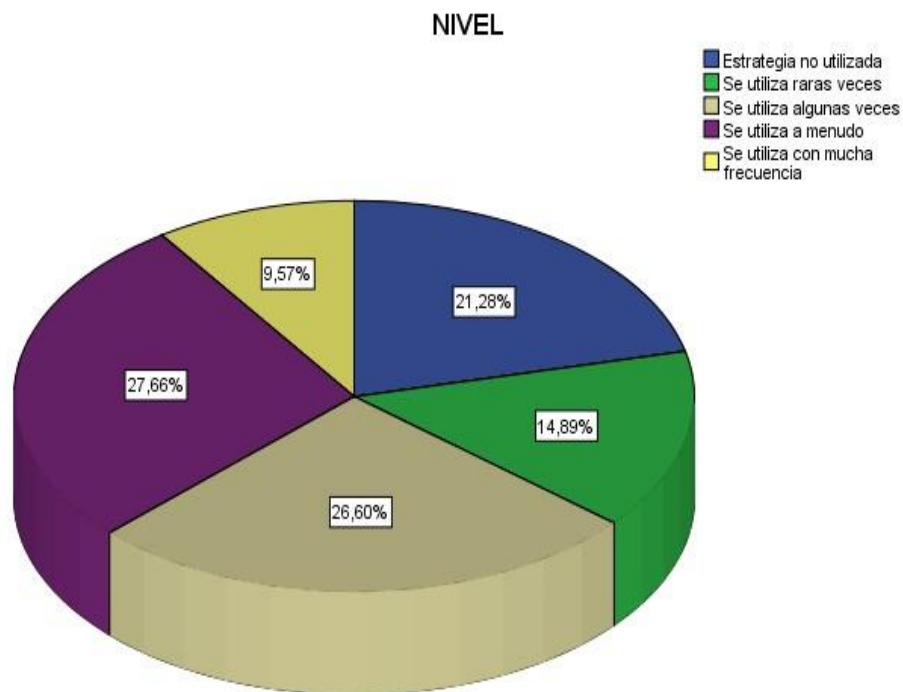


Figura 8. Buscar apoyo

El nivel de Buscar apoyo en estudiantes de quinto año de educación secundaria de una Institución Educativa Pública del distrito del Callao-Bellavista, 2018 se obtuvo los siguientes resultados: el 27,66%, se considera en la categoría “Se utiliza a menudo” y solo el 9,57 %, se considera en la categoría “Se utiliza con mucha frecuencia”.

Tabla 13.

Nivel de Acción Social

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Estrategia no utilizada	1	1,06	1,1	1,1
Se utiliza raras veces	9	9,57	9,6	10,6
Se utiliza algunas veces	13	13,83	13,8	24,5
Se utiliza a menudo	11	11,70	11,7	36,2
Se utiliza con mucha frecuencia	60	63,83	63,8	100,0
Total	94	100,0	100,0	

Fuente: Elaboración propia.

En el nivel de Acción Social en estudiantes de quinto año de educación secundaria de una Institución Educativa Pública del distrito del Callao-Bellavista, 2018 obtuvieron los siguientes resultados: el 63,83% de los evaluados se consideran en la categoría “Se utiliza con mucha frecuencia”; luego el 13,83%, se considera en la categoría “Se utiliza algunas veces”; en cambio el 11,70%, se considera en la categoría “Se utiliza a menudo”; en cambio el 9,57%, se considera en la categoría “Se utiliza raras veces” y finalmente solo el 1,06 % de los estudiantes se consideran en la categoría “Estrategia no utilizada”.

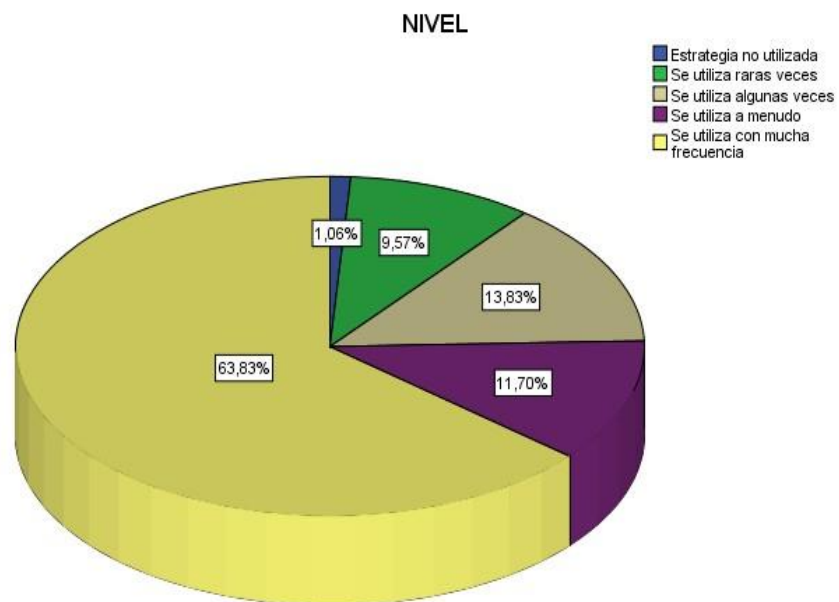


Figura 9. Acción social

En el nivel de Acción Social en estudiantes de quinto año de educación secundaria de una Institución Educativa Pública del distrito del Callao-Bellavista, 2018 obtuvieron los siguientes resultados: el 63,83%, se considera en la categoría “Se utiliza con mucha frecuencia” y solo el 1,06 %, se considera en la categoría “Estrategia no utilizada”.

Tabla 14.

Nivel de Buscar apoyo espiritual

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Estrategia no utilizada	15	15,96	16,0	16,0
Se utiliza raras veces	20	21,28	21,3	37,2
Se utiliza algunas veces	17	18,09	18,1	55,3
Se utiliza a menudo	25	26,60	26,6	81,9
Se utiliza con mucha frecuencia	17	18,09	18,1	100,0
Total	94	100,0	100,0	

Fuente: Elaboración propia.

El nivel de Buscar apoyo espiritual en estudiantes de quinto año de educación secundaria de una Institución Educativa Pública del distrito del Callao-Bellavista, 2018 se obtuvieron los siguientes resultados: el 26,60% de los evaluados se consideran en la categoría “Se utiliza a menudo”; el 21,28%, se consideran en la categoría “Se utiliza raras veces”; el 18,09%, se considera en la categoría “Se utiliza con mucha frecuencia” y en la categoría “Se utiliza raras veces”; y, por último el 15,96%, se considera en la categoría “Estrategia no utilizada”.

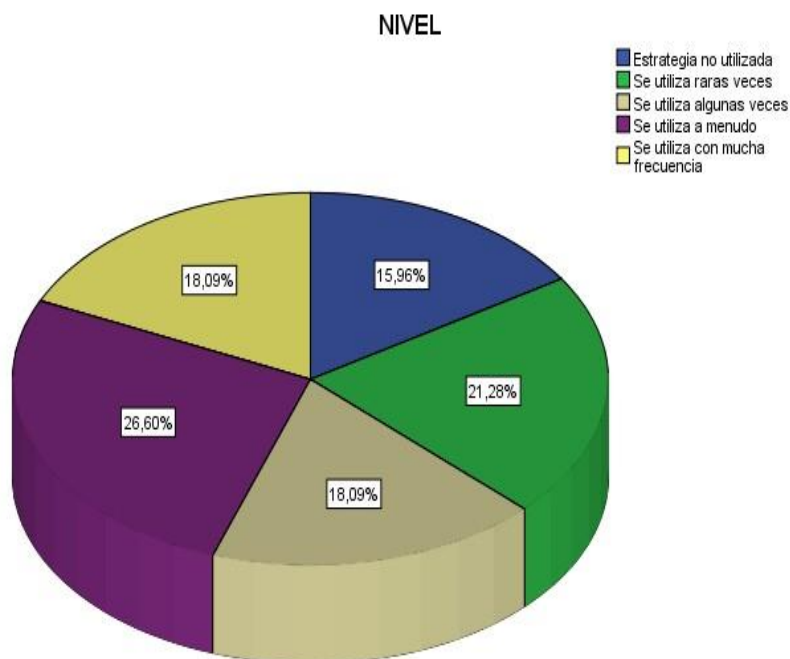


Figura 10. Buscar apoyo espiritual

En el nivel de Buscar apoyo espiritual en estudiantes de quinto año de educación secundaria de una Institución Educativa Pública del distrito del Callao-Bellavista, 2018 se llegó a obtener los siguientes resultados: el 26,60% de los evaluados se consideran en la categoría “Se utiliza a menudo” y el 15,96 % de ellos se considera en la categoría “Estrategia no utilizada”.

Tabla 15.

Nivel de Buscar ayuda profesional

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Estrategia no utilizada	9	9,57	9,6	9,6
Se utiliza raras veces	11	11,70	11,7	21,3
Se utiliza algunas veces	14	14,89	14,9	36,2
Se utiliza a menudo	28	29,79	29,8	66,0
Se utiliza con mucha frecuencia	32	34,04	34,0	100,0
Total	94	100,0	100,0	

Fuente: Elaboración propia.

El nivel de Buscar apoyo espiritual en estudiantes de quinto año de educación secundaria de una Institución Educativa Pública del distrito del Callao-Bellavista, 2018 llegaron a obtener los siguientes resultados: el 34,04% de los evaluados se consideran en la categoría “Se utiliza con mucha frecuencia”; por otro lado el 29,79%, se considera en la categoría “Se utiliza a menudo”; en cambio el 14,89%, se considera en la categoría “Se utiliza algunas veces”; el 11,70%, se considera en la categoría “Se utiliza raras veces” y finalmente el 9,57 %, se considera en la categoría “Estrategia no utilizada”.

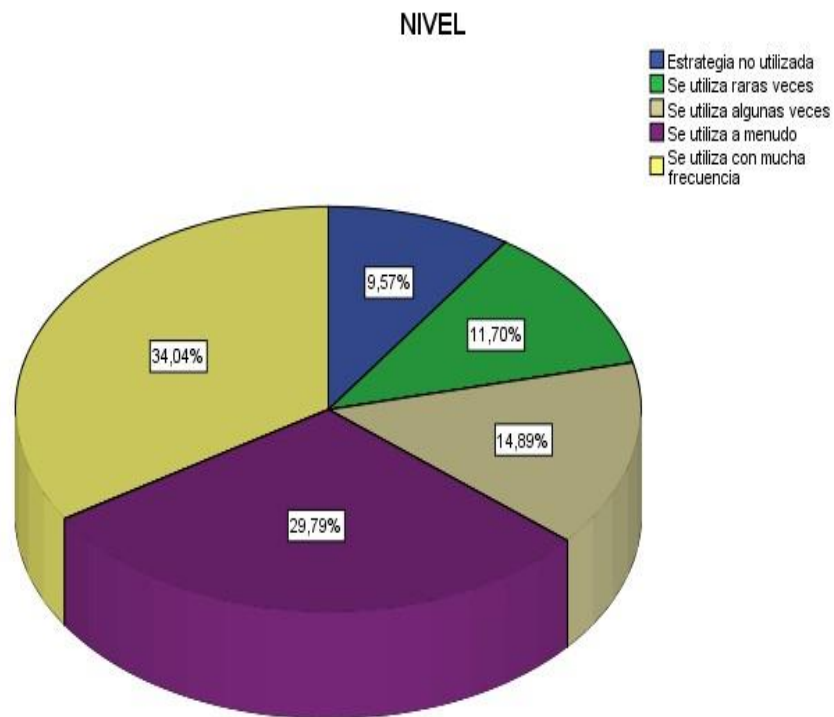


Figura 11. Buscar ayuda profesional

El nivel de Buscar ayuda profesional en estudiantes de quinto año de educación secundaria de una Institución Educativa Pública del distrito del Callao-Bellavista, 2018 los evaluados obtuvieron los siguientes resultados: el 34,04%, se considera en la categoría “Se utiliza con mucha frecuencia” y el 9,57 %, se considera en la categoría “Estrategia no utilizada”.

Tabla 16.

Nivel de Preocuparse

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Estrategia no utilizada	20	21,28	21,3	21,3
	Se utiliza raras veces	16	17,02	17,0	38,3
	Se utiliza algunas veces	27	28,72	28,7	67,0
	Se utiliza a menudo	14	14,89	14,9	81,9
	Se utiliza con mucha frecuencia	17	18,09	18,1	100,0
	Total	94	100,0	100,0	

Fuente: Elaboración propia.

El nivel de Preocuparse en estudiantes de quinto año de educación secundaria de una Institución Educativa Pública del distrito del Callao-Bellavista, 2018 obtuvieron los siguientes resultados: el 28,72%, se considera en la categoría “Se utiliza algunas veces”; el 21,28%, se considera en la categoría “Estrategia no utilizada”; el 18,09%, se considera en la categoría “Se utiliza con mucha frecuencia”; el 17,02%, se considera en la categoría “Se utiliza raras veces” y por último el 14,89%, se considera en la categoría “Se utiliza a menudo”.

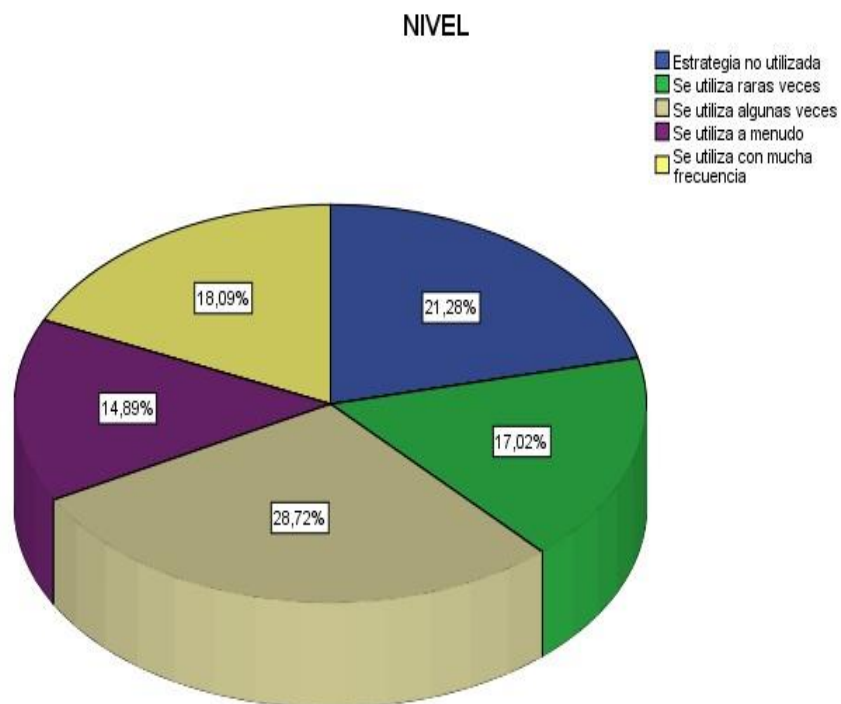


Figura 12. Preocuparse

El nivel de Preocuparse en estudiantes de quinto año de educación secundaria de una Institución Educativa Pública del distrito del Callao-Bellavista, ha obtenido los siguientes resultados: el 28,72% de los evaluados se consideran en la categoría “Se utiliza algunas veces” y solo el 14,89 %, se considera en la categoría “Se utiliza a menudo”.

Tabla 17.

Nivel de Buscar pertenencia

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Estrategia no utilizada	35	37,23	37,2	37,2
	Se utiliza raras veces	24	25,53	25,5	62,8
	Se utiliza algunas veces	23	24,47	24,5	87,2
	Se utiliza a menudo	4	4,26	4,3	91,5
	Se utiliza con mucha frecuencia	8	8,51	8,5	100,0
	Total	94	100,0	100,0	

Fuente: Elaboración propia.

En el nivel de Buscar pertenencia en estudiantes de quinto año de educación secundaria de una Institución Educativa Pública del distrito de Callao-Bellavista, 2018 se observa los siguientes resultados: el 37,23%, se considera en la categoría “Estrategia no utilizada”; el 25,53%, se considera en la categoría “Se utiliza raras veces”; el 24,47%, se considera en la categoría “Se utiliza algunas veces”; el 8,51%, se considera en la categoría “Se utiliza con mucha frecuencia” y el 4,26 %, se considera en la categoría “Se utiliza a menudo”.

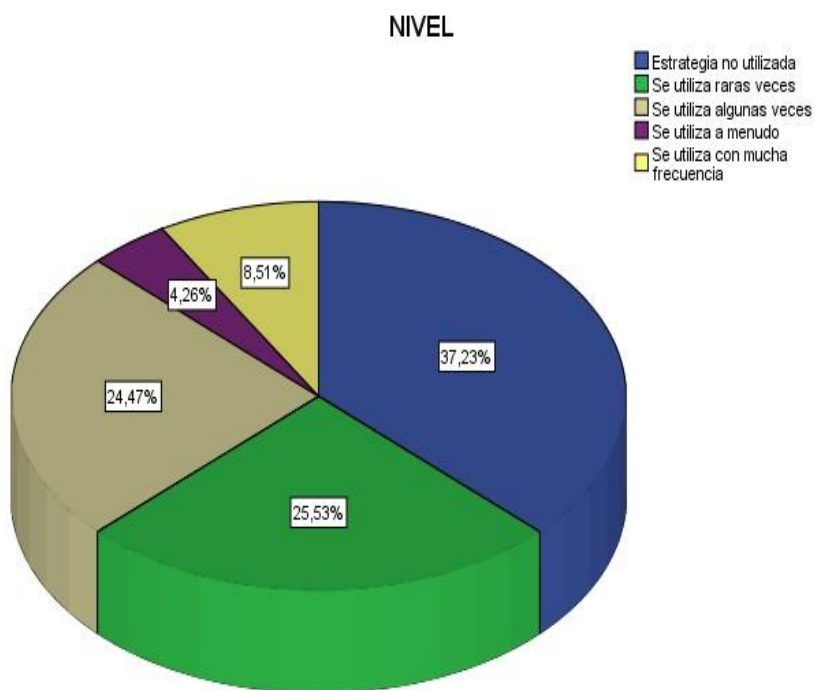


Figura 13. Buscar pertenencia

En el nivel de Buscar pertenencia en estudiantes de quinto año de educación secundaria de una Institución Educativa Pública del distrito del Callao-Bellavista, 2018 se observa los siguientes resultados: el 37,23%, se considera en la categoría “Estrategia no utilizada” y el 4,26 %, se considera en la categoría “Se utiliza a menudo”.

Tabla 18.

Nivel de Hacerse ilusiones

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Estrategia no utilizada	19	20,21	20,2	20,2
	Se utiliza raras veces	22	23,40	23,4	43,6
	Se utiliza algunas veces	17	18,09	18,1	61,7
	Se utiliza a menudo	24	25,53	25,5	87,2
	Se utiliza con mucha frecuencia	12	12,77	12,8	100,0
	Total	94	100,0	100,0	

Fuente: Elaboración propia.

El nivel de Hacerse ilusiones en estudiantes de quinto año de educación secundaria de una Institución Educativa Pública del distrito del Callao-Bellavista, 2018 se observa los siguientes resultados: que el 25,53%, se considera en la categoría “Se utiliza a menudo”; en cambio el 23,40%, se considera en la categoría “Se utiliza raras veces”; por otro lado el 20,21%, se considera en la categoría “Estrategia no utilizada”; el 18,09%, se considera en la categoría “Se utiliza algunas veces” y el 12,77 %, se considera en la categoría “Se utiliza con mucha frecuencia”.

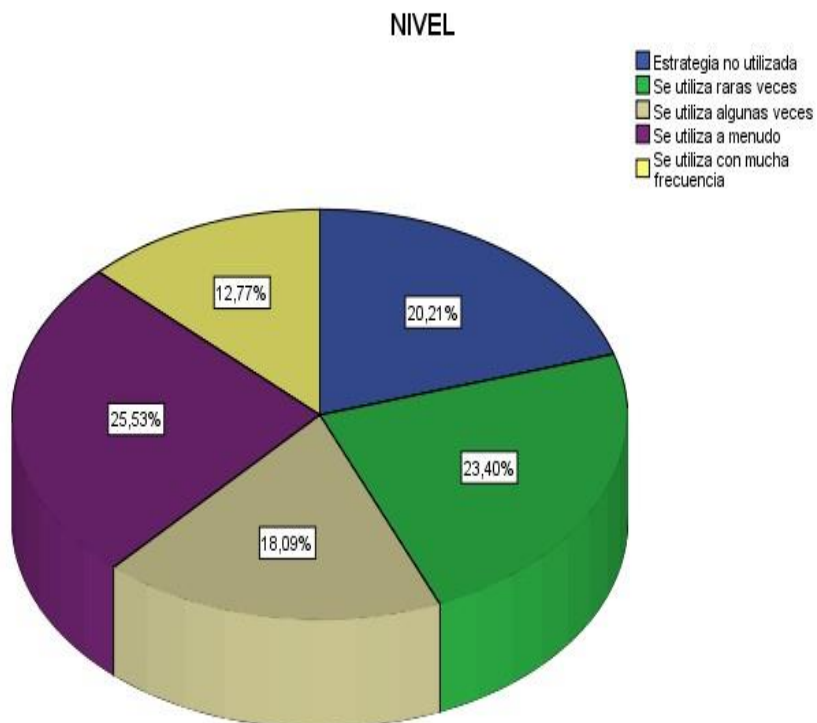


Figura 14. Hacerse ilusiones

En el nivel de Hacerse ilusiones en estudiantes de quinto año de educación secundaria de una Institución Educativa Pública del distrito del Callao-Bellavista, 2018 se obtuvieron los siguientes resultados: el 25,53%, se considera en la categoría “Se utiliza a menudo” y el 12,77 %, se considera en la categoría “Se utiliza con mucha frecuencia”.

Tabla 19.

Nivel de Falta de Afrontamiento

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Estrategia no utilizada	12	12,77	12,8	12,8
	Se utiliza raras veces	14	14,89	14,9	27,7
	Se utiliza algunas veces	13	13,83	13,8	41,5
	Se utiliza a menudo	24	25,53	25,5	67,0
	Se utiliza con mucha frecuencia	31	32,98	33,0	100,0
	Total	94	100,0	100,0	

Fuente: Elaboración propia.

En el nivel de Falta de afrontamiento en estudiantes de quinto año de educación secundaria de una Institución Educativa Pública del distrito del Callao-Bellavista, 2018 se observa los siguientes resultados: el 32,98%, se considera en la categoría “Se utiliza con mucha frecuencia”; el 25,53%, se considera en la categoría “Se utiliza a menudo”; el 14,89%, se considera en la categoría “Se utiliza raras veces”; el 13,83%, se considera en la categoría “Se utiliza algunas veces” y el 12,77 %, se considera en la categoría “Estrategia no utilizada”.

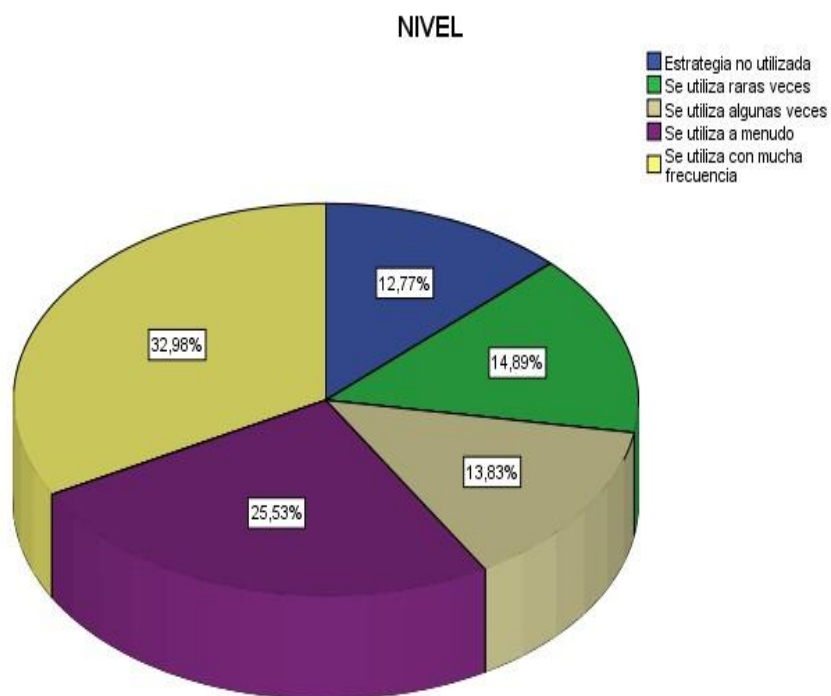


Figura 15. Falta de afrontamiento

En el nivel de Falta de afrontamiento en estudiantes de quinto año de educación secundaria de una Institución Educativa Pública del distrito del Callao-Bellavista, 2018 se observa los siguientes resultados: el 32,98%, se considera en la categoría “Se utiliza con mucha frecuencia” y el 12,77 %, se considera en la categoría “Estrategia no utilizada”.

Tabla 20.

Nivel de Ignorar el problema

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Estrategia no utilizada	23	24,47	24,5	24,5
	Se utiliza raras veces	10	10,64	10,6	35,1
	Se utiliza algunas veces	27	28,72	28,7	63,8
	Se utiliza a menudo	18	19,15	19,1	83,0
	Se utiliza con mucha frecuencia	16	17,02	17,0	100,0
	Total	94	100,0	100,0	

Fuente: Elaboración propia.

El nivel de Ignorar el problema en estudiantes de quinto año de educación secundaria de una Institución Educativa Pública del distrito del Callao-Bellavista, 2018 se obtuvo los siguientes resultados: el 28,72%, se considera en la categoría “Se utiliza algunas veces”; el 24,47%, se considera en la categoría “Estrategia no utilizada”; el 19,15%, se considera en la categoría “Se utiliza a menudo”; el 17,02%, se considera en la categoría “Se utiliza mucha frecuencia”; el 10,64%, se considera la categoría “Se utiliza raras veces”.

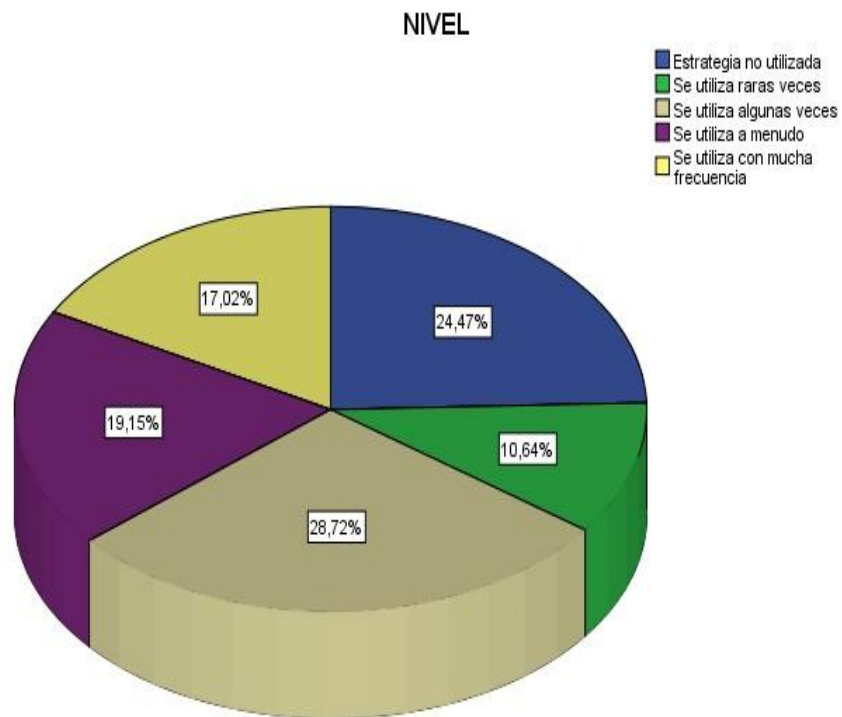


Figura 16. Ignorar el problema:

El nivel de Ignorar el problema en estudiantes de quinto año de educación secundaria de una Institución Educativa Pública del distrito del Callao-Bellavista, 2018 los resultados son como sigue: el 28,72%, se considera en la categoría “Se utiliza algunas veces” y el 10,64%, se considera la categoría “Se utiliza raras veces”.

Tabla 21.

Nivel de Reducción de la tensión

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Estrategia no utilizada	16	17,02	17,0	17,0
	Se utiliza raras veces	15	15,96	16,0	33,0
	Se utiliza algunas veces	27	28,72	28,7	61,7
	Se utiliza a menudo	11	11,70	11,7	73,4
	Se utiliza con mucha frecuencia	25	26,60	26,6	100,0
	Total	94	100,0	100,0	

Fuente: Elaboración propia.

En el nivel de Reducción de la tensión en estudiantes de quinto año de educación secundaria de una Institución Educativa Pública del distrito del Callao-Bellavista, 2018 se obtuvo los siguientes resultados: el 28,72% de los evaluados se consideran en la categoría “Se utiliza algunas veces”; en cambio el 26,60%, se consideran en la categoría “Se utiliza con mucha frecuencia”; de otro lado el 17,02%, se considera en la categoría “Estrategia no utilizada”, el 15,96%, se considera en la categoría “Se utiliza raras veces” y finalmente el 11,70 %, se considera en la categoría “Se utiliza a menudo”.

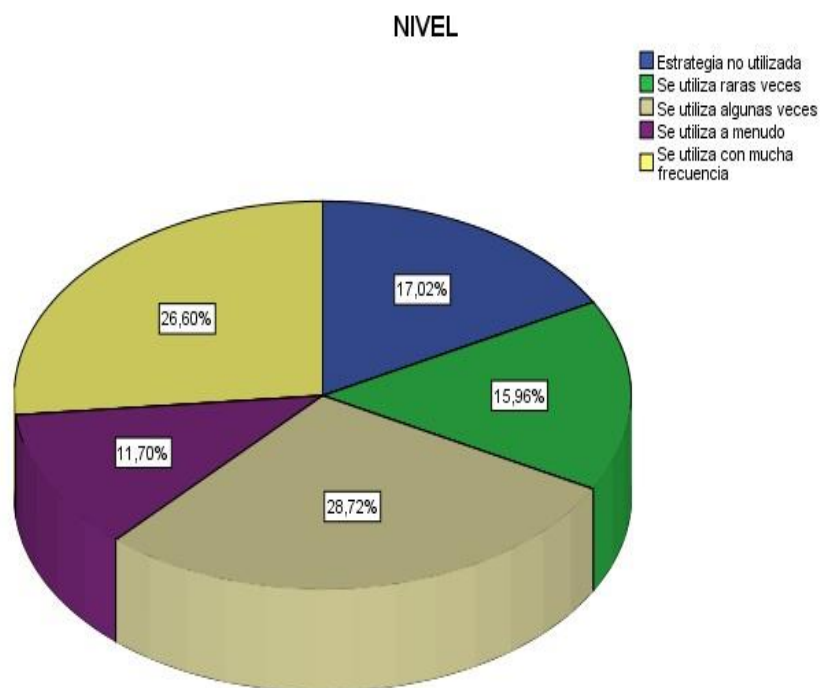


Figura 17. Reducción a la tensión

El nivel de Reducción a la tensión en estudiantes de quinto año de educación secundaria de una Institución Educativa Pública del distrito del Callao-Bellavista, 2018 los resultados son los siguientes: el 28,72%, se considera en la categoría “Se utiliza algunas veces” y el 11,70 %, se considera en la categoría “Se utiliza a menudo”.

Tabla 22.

Nivel de Reservarlo para sí

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Estrategia no utilizada	33	35,11	35,1	35,1
	Se utiliza raras veces	15	15,96	16,0	51,1
	Se utiliza algunas veces	20	21,28	21,3	72,3
	Se utiliza a menudo	8	8,51	8,5	80,9
	Se utiliza con mucha frecuencia	18	19,15	19,1	100,0
	Total	94	100,0	100,0	

Fuente: Elaboración propia.

El nivel de Buscar apoyo espiritual en estudiantes de quinto año de educación secundaria de una Institución Educativa Pública del distrito del Callao-Bellavista, 2018 se obtuvo los siguientes resultados: el 35,11%, se considera en la categoría “Estrategia no utilizada”; el 21,28%, se considera en la categoría “Se utiliza algunas veces”; el 19,15%, se considera en la categoría “Se utiliza con mucha frecuencia”; el 15,96%, se considera en la categoría “Se utiliza raras veces” y el 8,51 %, se considera en la categoría “Se utiliza a menudo”.

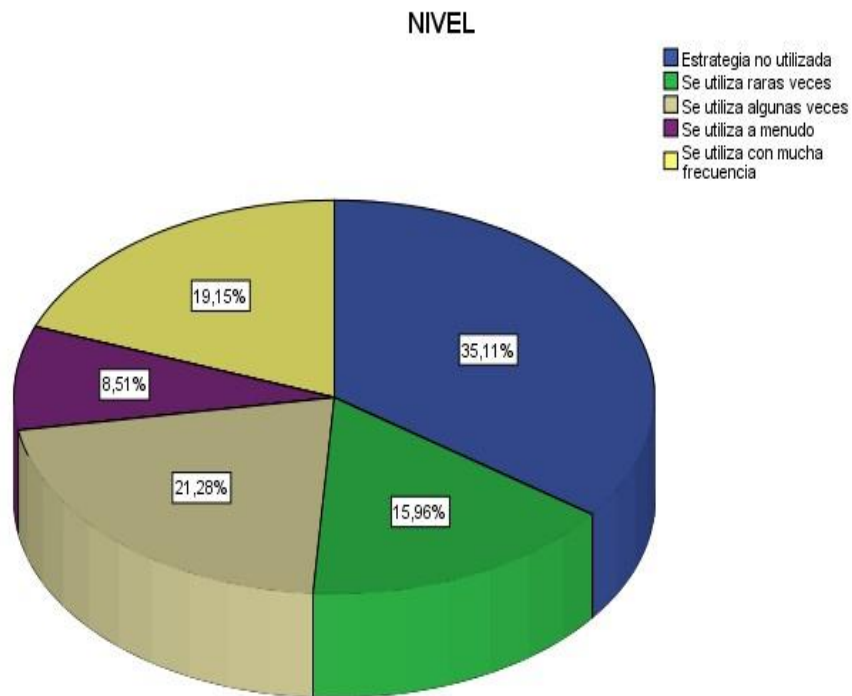


Figura 18. Reservarlo para sí

El nivel de Reservarlo para si en estudiantes de quinto año de educación secundaria de una Institución Educativa Pública del distrito del Callao-Bellavista, 2018 se observa los siguientes resultados: el 35,11%, se considera en la categoría “Estrategia no utilizada” y el 8,51 %, se considera en la categoría “Se utiliza a menudo”.

Tabla 23. *Nivel de Autoinculparse*

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Estrategia no utilizada	39	41,49	41,5	41,5
Se utiliza raras veces	9	9,57	9,6	51,1
Se utiliza algunas veces	23	24,47	24,5	75,5
Se utiliza a menudo	12	12,77	12,8	88,3
Se utiliza con mucha frecuencia	11	11,70	11,7	100,0
Total	94	100,0	100,0	

Fuente: Elaboración propia.

El nivel de Autoinculparse en estudiantes de quinto año de educación secundaria de una Institución Educativa Pública del distrito del Callao-Bellavista, se puede observar los siguientes resultados: el 41,49%, se considera en la categoría “Estrategia no utilizada”; el 24,47%, se considera en la categoría “Se utiliza algunas veces”; el 12,77%, se considera en la categoría “Se utiliza a menudo”; el 11,70%, se considera en la categoría “Se utiliza con mucha frecuencia”; el 9,57 %, se considera en la categoría “Se utiliza raras veces”.

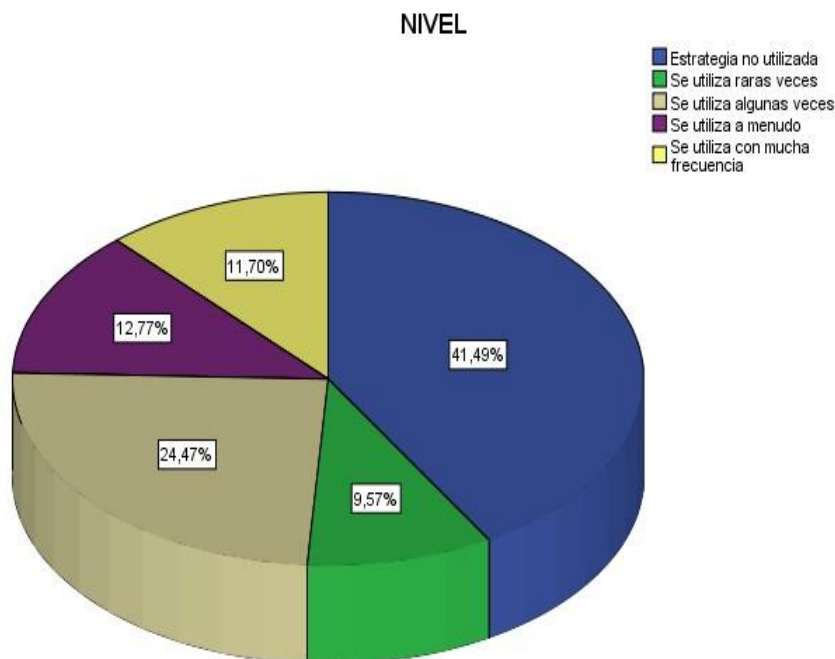


Figura 19. Autoinculparse

En el nivel de Autoinculparse en estudiantes de quinto año de educación secundaria de una Institución Educativa Pública del distrito del Callao-Bellavista, 2018 se obtuvieron los siguientes resultados: el 41,49%, se considera en la categoría “Estrategia no utilizada” y el 9,57 %, se considera en la categoría “Se utiliza raras veces”.

4.3. Análisis y discusión de los resultados

El presente estudio se dio a conocer el nivel de estrategias de afrontamiento en estudiantes de quinto año de educación secundaria de una Institución Pública del distrito del Callao, contando con 94 estudiantes, para ello se utilizó la escala de Afrontamiento de E. Frydenberg y R. Lewis (1993), estandarizada por Beatriz Canessa (2002), se procedió a analizar los diferentes indicadores de Estrategias de afrontamiento.

De acuerdo a los resultados obtenidos en los diferentes indicadores de estrategias de afrontamiento, ponemos en relación el objetivo general de la investigación, en el cual se encontró que el 34,04% de estudiantes utilizan algunas veces estrategias con respecto al nivel de Estrategias de afrontamiento, lo que se interpreta que el promedio de los estudiantes tiene la capacidad para afrontar

situaciones de estrés.

Resultados parecidos se encontraron en Lima por Amoretti (2017), en su investigación “Ansiedad frente a exámenes y afrontamiento de estrés en adolescentes de un centro educativo de Villa el Salvador”, expuso que 49.08% representativo de su población de estudiantes utilizan en nivel promedio las estrategias.

Es importante señalar que Frydenberg y Lewis (2000), mencionan que los adolescentes que emplean estrategias de afrontamiento les sirven para la adaptación y transformación no solo en su vida personal, sino también en su entorno familiar y social; asimismo González (2002), indica que el afrontamiento regula el estrés capacitando al individuo para tolerar, evitar o minimizar los efectos que se producen por algún evento estresante

En esta parte, se observa que la gran parte de los estudiantes utilizan favorablemente las estrategias de afrontamiento, se deduce entonces, que tienen una capacidad para la resolución de problemas, el autocontrol y pensamiento crítico. Esto permitirá que ante cualquier situación de estrés la persona logre adaptarse y busque una solución ante el conflicto, por otro lado, cabe señalar que se debe fomentar el uso de estrategias elevando a un porcentaje mayor.

Con respecto el primer objetivo específico, sobre determinar el nivel de Concentrarse en Resolver el problema en estudiantes de quinto año de educación secundaria de una Institución Educativa Pública del distrito del Callao-Bellavista Se observa que el 24,47 % de estudiantes se ubican en la categoría “Se utiliza raras veces” lo cual indica que no existe la concentración o el análisis para la resolución de los problemas, sin embargo el 14,89 % de estudiantes están ubicados en la categoría “Con mucha frecuencia” esto significa que solo un pequeño porcentaje de alumnos estudian y analizan puntos distintos para dar una solución a sus problemas.

Según los resultados de esta investigación se encontraron similitud en la investigación de Rodríguez (2014), que trata sobre las “Estrategias de afrontamiento que utilizan los adolescentes del Instituto Nacional de Educación Básica Telesecundaria” dicha investigación dio como resultados en el nivel de

Concentrarse en resolver el problema un puntaje de 60% ubicándolo en la categoría “raras veces”

Frydenberg (1997), nos señala que los estudiantes resuelven los problemas a través de diferentes opiniones, así tienen más opciones para elegir.

Con respecto a esta parte, se observa que la mayoría de los estudiantes evaluados utilizan raras veces la estrategia de concentración para resolver el problema, se deduce entonces, que ellos pueden no tomar decisiones correctas cuando se enfrentan a una situación conflictiva, esto conlleva a que se pueda realizar un programa de intervención implementando habilidades sociales para que los estudiantes puedan conversar y obtener la confianza con otros compañeros dándoles así opciones para resolver problemas.

Con respecto al segundo objetivo específico, sobre determinar el nivel de Esforzarse y tener éxito, en estudiantes de quinto año de educación secundaria de una Institución Educativa Pública del distrito del Callao-Bellavista, se observa que el 34,04% de estudiantes se ubican en la categoría “Se utiliza algunas veces” lo cual indica que los estudiantes manifiestan a medias su compromiso y dedicación, sin embargo el 4,26 % de estudiantes se encuentran en la categoría “Estrategia no utilizada” indicando que son muy pocos los estudiantes que no tienen interés por esforzarse.

Se encontró similitud con la investigación de Rodríguez (2014) que trata sobre las “Estrategias de afrontamiento que utilizan los adolescentes del Instituto Nacional de Educación Básica Telesecundaria” dicha investigación dio como resultados en el nivel de Esforzarse y tener éxito un puntaje de 64% ubicándolo en la categoría “Se utiliza algunas veces”

Frydenberg (1997), nos señala esta estrategia conductas, actos acompañados de dedicación, ambición por lograr lo sus objetivos.

Esto indica que la mayoría de los estudiantes evaluados utilizan algunas veces la estrategia de Esforzarse y tener éxito, lo cual revela que son pocas las veces que los estudiantes se esfuerzan, se preocupan por la mejoría, dejando de lado en ocasiones el compromiso y el empeño, esto conlleva a que el personal a

cargo de los estudiantes tanto maestros y/o psicólogos creen talleres de motivación de incentivo, y así lograr tener personas más seguras con sus objetivos.

En relación con el tercer objetivo específico, sobre determinar el nivel de Invertir en amigos íntimos, en estudiantes de quinto año de educación secundaria de una Institución Educativa Pública del distrito del Callao-Bellavista, se observa que el 32,98% de estudiantes se ubican en la categoría “Se utiliza raras veces” indicando que los estudiantes raramente se involucran con alguna amistad cercana o una relación amorosa, sin embargo, el 7,45 % de estudiantes están ubicados en la categoría “Estrategia con mucha frecuencia” revelando que son pocos los estudiantes que se involucran en una relación amorosa o en un amistad íntima y confiable.

Según los resultados de esta investigación se encontró similitud en la investigación de Rodríguez (2014), que trata sobre las “Estrategias de afrontamiento que utilizan los adolescentes del Instituto Nacional de Educación Básica Telesecundaria” dicha investigación dio como resultados en el nivel de Esforzarse y tener éxito un puntaje de 56% ubicándolo en la categoría “Se utiliza raras veces”

Frydenberg (1997), señala que es el esfuerzo para poder compenetrarse en una relación o a su vez también es la búsqueda de relaciones íntimas, así logrando pasar más tiempo.

La mayoría de los estudiantes evaluados utilizan raras veces la estrategia de Invertir en amigos íntimos, revelando que la mayoría de los estudiantes no buscan relaciones personales íntimas, esto conlleva a que se debe hacer dinámicas de romper el hielo entre compañeros y hacer grupos de manera aleatoria como mujeres y varones para que puedan sociabilizar y compartir diferentes gustos.

De acuerdo con el cuarto objetivo específico, sobre determinar el nivel de Fijarse en lo positivo, en estudiantes de quinto año de educación secundaria de una Institución Educativa Pública del distrito de Callao-Bellavista, se observa que el 30,85% de estudiantes se ubican en la categoría “Se utiliza a menudo” lo cual indica que un porcentaje alto de estudiantes resuelven sus problemas de manera positiva, sin embargo el 10,64 % están ubicados en la categoría “Se utiliza raras veces”

mostrando que son muy pocas las probabilidades de que los estudiantes utilicen esta estrategia debido a que tienden a tener pensamientos negativos pensando que no va a salir bien.

Según los resultados de esta investigación se halló similitud con la investigación de Raffo (2015), que trata sobre la “Agresividad premeditada e impulsiva y estrategias de afrontamiento en alumnos del nivel secundario de una institución educativas estatal de Trujillo” dicha investigación dio como resultados en el nivel de Fijarse en lo positivo un puntaje de 48% ubicándolo en la categoría “Se utiliza a menudo”

Frydenberg (1997), señala que tener una visión optimista y positiva de una situación conflictiva, nos hace vivir más saludables y logramos tener un mejor manejo de autocontrol.

Se observa que la mayoría de los estudiantes evaluados utilizan a menudo la estrategia de fijarse en lo positivo, lo cual significa, que los estudiantes poseen pensamientos positivos y optimismo para la resolución de sus problemas y en otros aspectos de igual manera, esto conlleva a que debe reforzarse con talleres para la toma de control, y también seguir modificando los pensamientos negativos en positivos a través de una reconstrucción cognitiva.

Con relación al quinto objetivo específico, sobre determinar el nivel de Buscar diversiones relajantes, en estudiantes de quinto año de educación secundaria de una Institución Educativa Pública del distrito del Callao-Bellavista, se observa que el 30,17% de estudiantes se ubican en la categoría “Se utiliza algunas veces” indicando que un porcentaje alto de estudiantes buscan actividades de ocio para relajarse, sin embargo el 10,64 % de estudiantes están ubicados en la categoría “Estrategia no utilizada” evidenciando que los estudiantes no utilizan esta estrategia para olvidar sus problemas en actividades de ocio.

Se halló similitud con los resultados de esta investigación con la realizada por Raffo (2015), que trata sobre la “Agresividad premeditada e impulsiva y estrategias de afrontamiento en alumnos del nivel secundario de una institución educativas estatal de Trujillo” dicha investigación dio como resultados en el nivel de Fijarse en lo positivo un puntaje de 44% ubicándolo en la categoría “Se utiliza a

menudo”.

Frydenberg (1997), señala que tener o buscar un tiempo para actividades de ocio de cierta manera ayuda a relajarse y permite con más tranquilidad encontrar soluciones para los problemas.

Con respecto a este punto, se ha podido observar que la mayoría de los estudiantes evaluados utilizan esta estrategia, demostrando que los estudiantes encuentran la forma de relajarse ante situaciones conflictivas, poseen autocontrol, esto conlleva a que debe reforzarse a través de un horario, que quiere decir, poder ordenar los tiempos de los estudiantes como hora de estudio, hora de relajación u ocio.

De acuerdo con el sexto objetivo específico, sobre determinar el nivel de Distracción física, en estudiantes de quinto año de educación secundaria de una Institución Educativa Pública del distrito del Callao-Bellavista, se ha visto que el 32,98% de estudiantes se ubican en la categoría “Estrategia no utilizada” indicando que un porcentaje alto de estudiantes no practican esta estrategia tomando en cuenta que también es una manera de relajamiento sin embargo el 13,83 % de estudiantes están ubicados en la categoría “Se utiliza a menudo” demostrando que son pocos los estudiantes que utilizan esta estrategia es decir, que de cierta manera hacer ejercicios es una manera de distracción para olvidar los problemas.

Se ha encontrado similitud en la investigación de Córdova (2015) que trata sobre la “Estrategias de afrontamiento de los estudiantes que perdieron el año académico y su influencia en la adaptación al nuevo año escolar del colegio liceo Cevallos de la ciudad de Ambato” el resultado de esta investigación en el nivel de Fijarse en lo positivo fue de 74% ubicándolo en la categoría “Estrategia no utilizada”

Frydenberg (1997), menciona que dedicarse al deporte, esfuerzo físico o mantenerse en forma, logra la distracción de la persona, es decir, que al mantenerse ocupada puede evitar el problema y en ciertas ocasiones olvidarse, esto dependerá del grado del problema.

Existe un alto porcentaje de estudiantes que no eligen esta estrategia, tal vez porque no hay motivación para llevar un buen estilo de vida, o quizás el profesor

no motiva a los alumnos para tomar su clase, esto indica se debería implementar charlas acerca de estilos de vida, para poder motivar a los alumnos a mejorar e implementar para un mejor autocuidado.

Con respecto al séptimo objetivo específico, sobre determinar el nivel de buscar apoyo social, en estudiantes de quinto año de educación secundaria de una Institución Educativa Pública del distrito del Callao-Bellavista, el 27,66% de estudiantes se ubican en la categoría “Se utiliza a menudo” es decir, que un porcentaje alto de estudiantes mantienen una buena comunicación con los compañeros, con personas de su entorno social, de esta manera logran desfogarse y mantienen un apoyo para la solución del problema sin embargo el 9,57 % de estudiantes están ubicados en la categoría “Se utiliza con mucha frecuencia” indicando que a pesar de tener un porcentaje bajo de igual manera se utiliza esta estrategia.

Se ha podido encontrar similitud con los resultados de la investigación de Raffo (2015), que trata sobre la “Agresividad premeditada e impulsiva y estrategias de afrontamiento en alumnos del nivel secundario de una institución educativas estatal de Trujillo” los resultados en el nivel de buscar apoyo social un puntaje de 34% ubicándolo en la categoría “Estrategia utilizada algunas veces”.

Frydenberg (1997), señala que compartir los problemas con otras personas y encontrar una resolución para los problemas es la manera como se busca ayuda social.

Existe un alto porcentaje de estudiantes que utilizan esta estrategia, se puede deducir que quizás haya comunicación con sus compañeros, que existe la confianza para poder contar los problemas y sobre todo poder recibir apoyo, por otro lado, cabe señalar que se debería realizar charlas informativas sobre habilidades sociales que contengan tanto lo teórico y práctico.

Con relación al octavo objetivo específico, sobre determinar el nivel de Acción Social, en estudiantes de quinto año de educación secundaria de una Institución Educativa Pública del distrito del Callao-Bellavista, se puede observar que el 63,83% de estudiantes se ubican en la categoría “Se utiliza con mucha frecuencia” es decir que un porcentaje alto de estudiantes mantienen una buena

comunicación con los compañeros, y de esta manera permiten encontrar apoyo en otras personas o grupo sin embargo el 1,06 % de estudiantes están ubicados en la categoría “Estrategia no utilizada” esto indica que un minino porcentaje de alumnado no logra involucrarse con sus compañeros y de cierta manera se encierra en su burbuja para que nadie logre saber que pasa u ocurre.

Los resultados de esta investigación guardan similitud en la investigación de Raffo (2015) que trata sobre la “Agresividad premeditada e impulsiva y estrategias de afrontamiento en alumnos del nivel secundario de una institución educativas estatal de Trujillo” dicha investigación dio como resultados en el nivel Acción social un puntaje de 17% ubicándolo en la categoría “Estrategia utilizada algunas veces”

Frydenberg (1997), señala que compartir los problemas con otras personas, y que los estudiantes busquen ayuda para poder organizar actividades, reuniones o grupos, sintiéndose identificado y de cierta manera reconfortarse.

Se puede notar que los alumnos poseen un alto nivel de acción social, lo que les permite reforzar sus relaciones interpersonales, cabe recalcar que es necesario reforzar sus relaciones interpersonales para mejorar su autonomía.

De acuerdo con el noveno objetivo específico, sobre determinar el nivel de buscar apoyo espiritual en estudiantes de quinto año de educación secundaria de una Institución Educativa Pública del distrito del Callao-Bellavista, el 26,60% de estudiantes se ubican en la categoría “Se utiliza a menudo” lo cual significa que un porcentaje alto de estudiantes confía y se encomienda a Dios con mucha fe de que los problemas se solucionaran con su ayuda, sin embargo el 15,96 % de estudiantes están ubicados en la categoría “Estrategia no utilizada” esto revela que un minino porcentaje de alumnado no logra involucrarse o prefiere no referirse a Dios como el salvador de sus problemas.

Los resultados de esta investigación guardan similitud con la investigación de Rodríguez (2014), que trata sobre la “Estrategias de afrontamiento que utilizan los adolescentes del Instituto Nacional de educación básica telesecundaria”, los resultados en el nivel de buscar apoyo espiritual tuvieron un puntaje de 56% ubicándolo en la categoría “Se utiliza a menudo”.

Frydenberg (1997), señala que el encomendarse a Dios para que se ocupe de los problemas de las personas, es una forma de encontrarse consigo mismo.

Se observa que los alumnos poseen un alto nivel de buscar apoyo espiritual, lo cual muestra que son personas creyentes para la edad que tienen, a pesar que hoy en día muchos de los adolescentes se aíslan y muestran falta de interés, en el caso de esta institución se emplea mucho las creencias y la fe que se debe tener con Dios.

Con respecto a nuestro decimo objetivo específico, sobre determinar el nivel de buscar apoyo profesional, en estudiantes de quinto año de educación secundaria de una Institución Educativa Pública del distrito del Callao-Bellavista, el 34,04% de estudiantes se ubican en la categoría “Se utiliza con mucha frecuencia” lo cual indica que un porcentaje alto de estudiantes que busca apoyo en personas con más experiencias que puedan orientarlas y guiarlas a enfrentar sus dificultades, sin embargo el 9,57% de estudiantes están ubicados en la categoría “Estrategia no utilizada” esto indica que un minino porcentaje de alumnado cree que no es necesario recurrir a profesionales, por lo que creen que el problema no puede ser de gran magnitud y lo pueden manejar.

Se ha podido hallar similitud de los resultados de esta investigación con la de Raffo (2015), que trata sobre la “Agresividad premeditada e impulsiva y estrategias de afrontamiento en alumnos del nivel secundario de una institución educativas estatal de Trujillo” dicha investigación dio como resultados en el nivel de buscar apoyo profesional obtiene un puntaje de 35% ubicándolo en la categoría “Se utiliza algunas veces”

Frydenberg (1997), señala que, si una persona recurre a un profesional con experiencia que pueda guiar, ayudar e incentivar, pueden salir con quizás menos dificultad del problema

De acuerdo con este punto, los alumnos poseen un alto nivel de buscar apoyo profesional, lo cual indica que hay interés por partes de padres y del mismo alumnado de acudir a lugares especializados para la mejoría de uno mismo, esto es importante ya que los hijos crecen con más seguridad y confianza y sobretodo en un ambiente que trata de salir adelante a pesar de las adversidades.

Conforme al onceavo objetivo específico sobre determinar el nivel de Preocuparse en estudiantes de quinto año de educación secundaria de una Institución Educativa Pública del distrito del Callao-Bellavista, señala que el 28,72% de estudiantes se ubican en la categoría “Se utiliza algunas veces” existe un porcentaje alto de estudiantes que muestran preocupación por sucesos que puedan pasar en el futuro, produciéndose el estrés o síntomas de la ansiedad, lo cual a su edad es muy difícil no preocuparse, ya que, se encuentran en una etapa donde deben decidir qué hacer con su vida o que camino elegir, sin embargo el 14,89 % de estudiantes están ubicados en la categoría “Se utiliza a menudo” esto indica que un minino porcentaje de corrobora el alto resultado de esta estrategia y como se mencionó con anterioridad, es normal sentir preocupación con sus obligaciones.

Según los resultados de esta investigación se encontraron similitud en la investigación de Córdova (2015), que trata sobre la “Agresividad premeditada e impulsiva y estrategias de afrontamiento en alumnos del nivel secundario de una institución educativas estatal de Trujillo” los resultados en el nivel preocuparse dieron el puntaje de 46% ubicándolo en la categoría “Estrategia utilizada algunas veces”

Frydenberg (1997), señala que tener preocupaciones es algo elemental en la vida, porque si no hubiera preocupación es porque no existiría el interés.

Referente a este punto se ha notado que un porcentaje medianamente alto salió favorablemente comprometido con esta estrategia, significa que hay estudiantes que si muestran preocupación por sus obligaciones creando así una motivación extrínseca ayudándolos a ser responsables. Es necesario que maestros, auxiliares acompañados de un psicólogo enseñen como relajarnos a través de ejercicios de respiración o meditación

De acuerdo con el doceavo objetivo específico sobre determinar el nivel de Buscar pertenencia en estudiantes de quinto año de educación secundaria de una Institución Educativa Pública del distrito del Callao-Bellavista, el 37,23% de estudiantes se ubican en la categoría “Estrategia no utilizada” significa que estos estudiantes no muestran interés ni preocupación por relacionarse con sus compañeros, tal vez puede que a su edad sea complicado más si existe las

inseguridades o el rechazo, sin embargo, el 4,26 % de estudiantes están ubicados en la categoría “Se utiliza a menudo” esto indica que un minino porcentaje de estudiantes trata de integrarse a un grupo.

Frydenberg (1997), indica en esta estrategia el sujeto muestra preocupación y provecho para relacionarse con otras.

Existe un porcentaje medianamente alto en esta estrategia, lo que explica el por qué hay estudiantes que no buscan pertenecer a un grupo, esto se manifiesta en el tiempo de ocio que brinda el colegio, cada estudiante trata de irse por su lado, es necesario que los maestros realicen paseos recreativos para la reintegración de los estudiantes.

Teniendo en cuenta al treceavo objetivo específico sobre determinar el nivel de Hacerse ilusiones, en estudiantes de quinto año de educación secundaria de una Institución Educativa Pública del distrito de Callao-Bellavista, el 25,53% de estudiantes se ubican en la categoría “Se utiliza a menudo” esto demuestra que un porcentaje bajo de estudiantes tienden a hacerse ilusiones y un 12,77 % de estudiantes están ubicados en la categoría “Se utiliza con mucha frecuencia” indicando que un porcentaje minino tiende a hacerse ilusiones, lo que quiere decir que los estudiantes suelen llenarse de expectativas antes de lo esperado.

Similar resultado obtuvo Raffo (2015), que trata sobre la “Agresividad premeditada e impulsiva y estrategias de afrontamiento en alumnos del nivel secundario de una institución educativas estatal de Trujillo” dicha investigación dio como resultados en el nivel Hacerse ilusiones un puntaje de 47% ubicándolo en la categoría “Estrategia utilizada algunas veces”, resultando que los evaluados tienden a crear o adelantarse a los hechos por suposiciones, llenando sus expectativas a lo incierto.

Frydenberg (1997), menciona que la estrategia de afrontamiento de hacerse ilusiones se da ante una anticipación positiva y con la expectativa que todo saldrá bien al final.

Existe que un porcentaje menos de la mitad de los evaluados que suelen crease ilusiones, lo que indica que tienen claros sus objetivos con metas a corto o

mediano plazo, esto es importante ya que, a la edad que tienen buscan proyectarse a futuro.

Con respecto al catorceavo objetivo específico, sobre determinar el nivel de falta de afrontamiento, en estudiantes de quinto año de educación secundaria de una Institución Educativa Pública del distrito del Callao-Bellavista, el 32,98% de estudiantes se ubican en la categoría “Se utiliza con mucha frecuencia” lo que demuestra que un porcentaje alto de estudiantes no afrontan sus problemas y un 12,77 % de estudiantes están ubicados en la categoría “Estrategia no utilizada” lo cual revela que un minino porcentaje tienden a enfrentar sus problemas.

Similar resultado obtuvo Rodríguez (2014), que trata sobre la “Estrategias de afrontamiento que utilizan los adolescentes del Instituto Nacional de educación básica telesecundaria” los resultados en el nivel de falta de afrontamiento dio un puntaje de 56% ubicándolo en la categoría “Estrategia utilizada algunas veces”, reflejando que los evaluados no enfrentar sus problemas.

Frydenberg (1997), menciona que la estrategia de afrontamiento que es falta de afrontamiento indica que no existe la capacidad para enfrentar conflictos y tienden a desarrollar síntomas psicosomáticos.

Existe un porcentaje menos de la mitad de los evaluados que suelen ser incapaces para afrontar sus problemas, es decir que los estudiantes necesitan orientación y apoyo de un profesional para mejorar la toma de decisiones ya que, es muy importante sobre todo para la edad que tienen, ya que, si no se refuerza la capacidad de buscar soluciones pueden ser influenciados por otros estudiantes.

Teniendo en cuenta el quinceavo objetivo específico, sobre determinar el nivel de ignorar el problema, en estudiantes de quinto año de educación secundaria de una Institución Educativa Pública del distrito del Callao-Bellavista, se observa que el 28,72% de estudiantes se ubican en la categoría “Se utiliza algunas veces” revelando que el porcentaje mayor de estudiantes que eligieron esta estrategia pretenden ignorar o dejar de lado el problema y un 10,64 % están ubicados en la categoría “Se utiliza raras veces” esto indica que un minino porcentaje tienden a ignorar sus problemas, lo cual lo coloca dentro del ultimo estilo que es el afrontamiento no productivo, es decir prefieren evitarlo como sea.

Similar resultado se observa en Raffo (2015), que trata sobre la “Agresividad premeditada e impulsiva y estrategias de afrontamiento en alumnos del nivel secundario de una institución educativas estatal de Trujillo” en el nivel de falta de afrontamiento se observa un puntaje de 48% en la categoría “Estrategia utilizada algunas veces”, resultando que los evaluados tienden solucionar sus problemas ignorándolos.

Frydenberg (1997), sostiene que la estrategia de afrontamiento falta de afrontamiento indica el esfuerzo estando consciente de negar el problema.

En esta sección existe un porcentaje menor de la mitad de los evaluados que se encuentran evitando o huyendo de los problemas, indicando la falta de afrontamiento para la resolución de los problemas, debemos tener en cuenta que se debe reforzar la autoestima a través de talleres vivenciales y tratar de modificar los pensamientos negativos.

De acuerdo dieciseisavo objetivo específico, sobre determinar el nivel de Reducción de la tensión, en estudiantes de quinto año de educación secundaria de una Institución Educativa Pública del distrito del Callao-Bellavista, se halló que el 28,72% de estudiantes se ubican en la categoría “Se utiliza algunas veces” mostrando que un porcentaje bajo de estudiantes tienden a reducir la tensión y un 11,70% de estudiantes están ubicados en la categoría “Se utiliza a menudo” esto revela que un minino porcentaje tienden a reducir la tensión de igual manera que el mayor porcentaje, lo que quiere decir que los estudiantes suelen encontrar o buscar estrategias o métodos para liberarse.

Rodríguez (2014), obtuvo similar resultado en su investigación “Estrategias de afrontamiento que utilizan los adolescentes del Instituto Nacional de educación básica telesecundaria” los resultados en el nivel “Hacerse ilusiones” arrojó un puntaje de 56% ubicándolo en la categoría “Estrategia utilizada algunas veces”, significa que los evaluados tienden a buscar actividades para la reducción de la tensión.

Frydenberg (1997), menciona que la estrategia de afrontamiento reducción de la tensión se da ante un reflejo para poder sentirse mejor a través de actividades, o métodos bajando el nivel de intensidad sus problemas.

Se puede observar que el porcentaje mayor y el mínimo de los evaluados utilizan esta estrategia para la reducción del estrés, lo cual puede ser para bien y tanto para mal, porque pueden encontrar actividades para entretenerse de manera positiva y otras para recurrir a adicciones como el alcohol, etc., debemos tener en cuenta y estar precavidos de estas acciones para poder guiarlos y encontrar o enseñarles formas positivas de reducción la tensión.

De acuerdo con el diecisieteavo objetivo específico, sobre determinar el nivel de Reservarlo para sí, en estudiantes de quinto año de educación secundaria de una Institución Educativa Pública del distrito del Callao-Bellavista, se observa que el 35,11% de estudiantes se ubican en la categoría “Estrategia no utilizada” revelando que un porcentaje de estudiantes en esta estrategia no esconden o reservan para sí mismo sus problemas y un 8,51 % de estudiantes están ubicados en la categoría “Se utiliza a menudo” esto indica que un minino porcentaje tienden a reservarse los problemas para sí.

Frydenberg (1997), menciona que la estrategia de afrontamiento reservarlo para sí lo que indica que el sujeto trata solucionar sus problemas sin la ayuda de los demás.

Se puede observar que el porcentaje máximo de los evaluados no utiliza esta estrategia, sin embargo, el mínimo porcentaje si lo utiliza, es decir que los estudiantes tratan de resolver sus inconvenientes por sí mismo y en otras ocasiones cuando no encuentran la solución recurren a familiares o profesionales.

En relación al dieciochoavo objetivo específico, sobre determinar el nivel de Reducción de la tensión, en estudiantes de quinto año de educación secundaria de una Institución Educativa Pública del distrito del Callao-Bellavista, muestra que el 41,49% de estudiantes se ubican en la categoría “Estrategia no utilizada” indicando que un porcentaje mayor de estudiantes no se echan la culpa de sus problemas y un 9,57 % de estudiantes están ubicados en la categoría “Se utiliza raras veces” revelando que un porcentaje minino utiliza este tipo de estrategia pocas veces, y sus preocupaciones no son por culpa de uno mismo.

Frydenberg (1997), menciona que la estrategia de afrontamiento autoinculparse se da cuando acciones o conductas se manifiestan como culpa, pero

si no es utilizadas existe la probabilidad de que las personas no tengan sentimiento de culpa y solucionen sus problemas de manera positiva convirtiéndola en una estrategia productiva.

Se puede notar que el porcentaje mayor y el porcentaje mínimo de los evaluados no utilizan esta estrategia, por lo que tiende a ser bueno, ya que los estudiantes manejan la solución de sus problemas sin necesariamente echándose la culpa si no lo hacen de una manera parcial, porque si sería todo lo contrario encontraríamos a personas con síntomas de depresión.

4.4. Conclusiones

- El nivel de uso de Estrategias de afrontamiento en estudiantes de quinto año de educación secundaria de una institución pública en el distrito del Callao-Bellavista, 2018 se estima como “Estrategia utilizada algunas veces”.
- El nivel de Concentrarse en resolver el problema en estudiantes de quinto año de educación secundaria de una Institución Educativa Pública del distrito del Callao-Bellavista, 2018 se estima como “Se utiliza raras veces”.
- El nivel de Esforzarse y tener éxito en estudiantes de quinto año de educación secundaria de una Institución Educativa Pública del distrito del Callao-Bellavista, 2018 se estima como “Se utiliza algunas veces”.
- El nivel de Invertir en amigos íntimos en estudiantes de quinto año de educación secundaria de una Institución Educativa Pública del distrito del Callao-Bellavista, 2018 se estima como “Se utiliza raras veces”.
- El nivel de Fijarse en lo positivo en estudiantes de quinto año de educación secundaria de una Institución Educativa Pública del distrito del Callao-Bellavista, 2018 se estima como “Se utiliza a menudo”.
- El nivel de Buscar diversiones relajantes en estudiantes de quinto año de educación secundaria de una Institución Educativa Pública del distrito del Callao-Bellavista, 2018 se estima como “Se utiliza algunas veces”.
- El nivel de Distracción física en estudiantes de quinto año de educación

secundaria de una Institución Educativa Pública del distrito del Callao-Bellavista, 2018 se estima como “Estrategia no utilizada”.

- El nivel de Buscar apoyo en estudiantes de quinto año de educación secundaria de una Institución Educativa Pública del distrito del Callao-Bellavista, 2018 se estima como “Se utiliza a menudo”.
- El nivel de Acción social el problema en estudiantes de quinto año de Educación secundaria de una Institución Educativa Pública del distrito del Callao-Bellavista, 2018 se estima como “Se utiliza con mucha frecuencia”.
- El nivel de Buscar apoyo espiritual en estudiantes de quinto año de educación secundaria de una Institución Educativa Pública del distrito del Callao-Bellavista, 2018 se estima como “Se utiliza a menudo”.
- El nivel de buscar apoyo espiritual en estudiantes de quinto año de educación secundaria de una Institución Educativa Pública del distrito del Callao-Bellavista, 2018 se estima como “Se utiliza con mucha frecuencia”.
- El nivel de Preocuparse en estudiantes de quinto año de educación secundaria de una Institución Educativa Pública del distrito del Callao-Bellavista, 2018 se estima como “Se utiliza algunas veces”.
- El nivel de Buscar pertenencia en estudiantes de quinto año de educación secundaria de una Institución Educativa Pública del distrito del Callao-Bellavista, 2018 se estima como “Estrategia no utilizada”.
- El nivel de Hacerse ilusiones en estudiantes de quinto año de educación secundaria de una Institución Educativa Pública del distrito del Callao-Bellavista, 2018 se estima como “Se utiliza a menudo”.
- El nivel de falta de afrontamiento en estudiantes de quinto año de educación secundaria de una Institución Educativa Pública del distrito del Callao-Bellavista, 2018 se estima como “Se utiliza con mucha frecuencia”.
- El nivel de ignorar el problema en estudiantes de quinto año de educación secundaria de una Institución Educativa Pública del distrito del Callao-Bellavista,

2018 se estima como “Se utiliza algunas veces”.

- El nivel de reducción a la tensión en estudiantes de quinto año de educación secundaria de una Institución Educativa Pública del distrito del Callao-Bellavista, 2018 se estima como “Se utiliza algunas veces”.
- El nivel de Reservarlo para sí en estudiantes de quinto año de educación secundaria de una Institución Educativa Pública del distrito del Callao-Bellavista, 2018 se estima como “Estrategia no utilizada”.
- El nivel de Autoinculparse en estudiantes de quinto año de educación secundaria de una Institución Educativa Pública del distrito del Callao-Bellavista, 2018 se estima como “Estrategia no utilizada”.

4.5. Recomendaciones

De acuerdo a los resultados y las conclusiones obtenidos a continuación expondremos las siguientes recomendaciones:

- Se recomienda diseñar un programa de intervención en el cual participen los estudiantes y padres, para lograr mantener o mejorar el afrontamiento ante los problemas en los estudiantes de quinto año de educación secundaria.
- Se recomienda la terapia cognitivo conductual con la cual se podrá intervenir para mejorar los pensamientos y las relaciones entre escolares.
- Es importante que entre profesores y auxiliares logren organizarse para llevar a los estudiantes a actividades recreacionales, para la integración u sociabilización.
- Crear o usar dinámicas que contengan los temas con habilidades sociales, autoestima, toma de decisiones e incluso charlas informativas a cargo de un profesional experto para que pueda orientarlos y guiarlos a un mejor enfrentamiento.

CAPITULO V

PROGRAMA DE INTERVENCIÓN

“ENFRENTÁNDONOS CON VALOR”

INTRODUCCIÓN

La adolescencia es una etapa donde ocurren cambios anatómicos y psicológicos, además, que se ve envuelto en nuevos retos o elecciones que serán decisivas para el resto de su vida y de esta manera confrontar las situaciones de estrés de una manera más positiva, más asertiva, es por eso que se realizó este programa titulado “Enfrentándonos con valor” que está dirigido a estudiantes de quinto año de educación secundaria de una institución pública del distrito del Callao–Bellavista.

5.1. Descripción del problema

Según los resultados obtenidos en la investigación, los cuales indican que dentro de la dimensión afrontamiento no productivo, se encuentran los indicadores que son utilizados con mucha frecuencia como la falta de afrontamiento y el hacerse ilusiones; además, también existen estrategias utilizadas algunas veces como la preocupación, reducción de la tensión, ignorar el problema lo cual nos indica que no existe la capacidad de resolución de problemas y prefieren huir.

Así mismo, en la dimensión resolver el problema, se encuentra el indicador distracción física como no utilizado por los estudiantes y las estrategias que se usan con poca frecuencia son: invertir en amigos íntimos, concentrarse en resolver el problema, esforzarse y tener éxito y buscar diversiones, por lo tanto, no existe optimismo o positividad para poder resolver los problemas.

Finalmente, en la dimensión referencia a otros encontramos que las estrategias de buscar apoyo social, espiritual, profesional y acción social se dan con mucha frecuencia; por lo tanto, el estudiante encuentra apoyo y soporte en otras personas, profesional o entidades indicando que tiene un buen manejo de resolución de problemas y habilidades sociales.

5.2. Justificación del programa

La adolescencia es una etapa crítica en la que se produce estrés debido a nuevos roles que van a desempeñar, crear o planificar un proyecto de vida, y sobre todo los cambios físicos, afectivos y cognitivos.

La finalidad de llevar a cabo el programa de intervención tratara sobre mejorar y/o poner en práctica las estrategias de afrontamiento que contribuyan a disminuir los efectos perjudiciales asociados al estrés producidas por situaciones amenazantes que afrontan los estudiantes en esta etapa y sobre todo mejorar la capacidad de afrontamiento.

A través de las experiencias los adolescentes aprenden o desarrollan estrategias, por lo tanto, el programa de intervención beneficiará a elegir el tipo de estrategias que debe usar ante una situación específica y así lograr un mejor manejo, con una mejor organización de información, análisis, intercambio de ideas, o en la búsqueda de consejos para una mejor resolución de problemas.

5.3. Objetivos

5.3.1. Objetivo general

Regenerar las estrategias de afrontamiento en estudiantes de 5to año de nivel secundario a través del programa de intervención mejorando la resolución de problemas, control de las emociones y disminución del estrés.

5.3.2. Objetivos específicos

- Ayudar en el “afrontamiento de problemas” a los estudiantes mediante la técnica de reestructuración cognitiva.
- Reforzar las estrategias de afrontamiento en la dimensión “resolver el problema” en los adolescentes mediante la técnica de entrenamiento en solución de problemas.
- Fortalecer las estrategias de afrontamiento en la dimensión “referencia a

otros” utilizando la técnica Psicodrama.

5.4. Alcance

El programa de intervención va dirigido a 96 estudiantes de ambos sexos que se encuentran en el nivel del 5to año de secundaria de la Institución Educativa Pública Dora Mayer ubicada en el Callao-Bellavista.

5.5. Metodología

La metodología utilizada en el programa de intervención “Enfrentándonos con valor”, será a través de las técnicas como entrenamiento en solución de problemas, Auto-reforzamiento positivo encubierto y por último la reestructuración cognitiva encontrándose orientada en el enfoque cognitivo conductual con el propósito de cambiar aumentar, crear y/o disminuir comportamientos adaptándolos al entorno.

5.6. Recursos

5.6.1 Humanos

- Responsable del programa: Lucia Llallico Llantoy
- La directora
- Los tutores
- Los Auxiliares

5.6.2 Materiales

Los materiales son de suma importancia en el programa ya que con ayuda de estos recursos se puede manejar de una manera didáctica.

- Lapiceros
- Colores
- Sobres

- Papelógrafos
- Hojas bond
- Borradores

5.6.3 Financiamiento

El programa fue financiado por la responsable: Lucia Fernanda Llallico Llantoy

Papelógrafos	10	S/. 5.00
Cartulina	10	5.00
Plumones	8	9.00
Limpiatipos	1	2.50
Hojas bond	300	30.00
Sobres	20	10.00
Reloj	1	10.00
Rompecabezas	12	30.00
Post-it	2	5.00
Total		S/.106.50

5.7. Cronograma de actividades

Actividades	Octubre				Noviembre				Diciembre		
	S1	S2	S3	S4	S1	S2	S3	S4	S1	S2	S3
Sesión 1	X										
Sesión 2		X									
Sesión 3			X								
Sesión 4				X							
Sesión 5					X						
Sesión 6						X					
Sesión 7							X				
Sesión 8								X			
Sesión 9									X		
Sesión 10										X	

PROGRAMA

“ENFRENTÁNDONOS CON VALOR”

Sesión 1: “Cambiando nuestras emociones”

Objetivo: Explicar y reconocer las emociones negativas a los estudiantes con la técnica auto-instrucciones

Actividades	Objetivo	Metodología	Recursos	Tiempo
Bienvenida	Crear un ambiente cómodo integrando me con los estudiantes	La psicóloga a cargo del programa se presentará y el por qué se está realizando el taller, se les dirá que constará de 9 sesiones. Luego se les pide que cierren los ojos dándole indicaciones para relajarse antes de iniciar.	Humano	10´
Dinámica “Concepto positivo de sí mismo”	Expresar oralmente las cualidades positivas que se poseen	Se divide a los estudiantes en dos grupos y se pide a cada integrante que escriba en un post-it cinco cualidades de sí. Cuando finalicen cada uno deberá decir lo que ha escrito. Se hará preguntas para reflexionar: ¿Te sentiste apenado con esta actividad? ¿Por qué? ¿Fuiste honrado consigo mismo? ¿Escribiste tus cualidades de acuerdo a tu personalidad?	Post it Lapiceros	10´
Exposición del tema “Las estrategias de afrontamiento”	Conocer las estrategias de afrontamien	Se colocará en la pizarra papelógrafos, con imágenes indicando cuáles son las definiciones, los tipos, de dónde	Papelógrafos	10´

	to que existen	proviene, en qué momento se manifiesta.		
Aplicación de la técnica “Autoinstrucciones”	Afrontar la emoción en situaciones que nos producen emociones negativas	<p>Se le brinda una hoja a cada estudiante (Anexo 4):</p> <p>1.- En el primer recuadro se colocará la situación que produce emociones negativas</p> <p>2.- Luego tendrán que escribir lo que sienten antes y durante frente a la situación desencadenante</p> <p>3.- Se les indicara que en el último recuadro se darán comentarios positivos por haber afrontado la situación, al finalizar deberán escribir estos comentarios en tarjetas para que les ayude o facilite en cada situación negativa (esto sería solo una opción)</p>	Hojas Lapiceros	10´
Conclusión	Finalizar la sesión	Se les dará un mensaje a acerca de la técnica usada, es importante alentarnos de manera positiva manteniendo un dialogo interno al momento de afrontar una situación que nos hace sentir mal, así moderar y cambiar las emociones que aparezcan.	Hojas Tarjetas	5´

Sesión 2: “¡Alto pensamiento enemigo!”

Objetivo: Controlar los pensamientos negativos o no deseados a través de la técnica parada del pensamiento

Actividades	Objetivo	Metodología	Recursos	Tiempo
Bienvenida	Crear un ambiente cómodo integrándose con los estudiantes	Se explicara el contenido y por qué se está realizando la sesión, luego se les pide que cierren los ojos dándole indicaciones como relajarse antes de iniciar	Humano	10´
Dinámica “El cofre del tesoro”	Iniciar el encuentro en un ambiente alegre y participativo	Dentro de la caja hay tarjetas con las palabras hermandad, dialogo, esperanza, verdad, amor, libertad, alegría, sinceridad, compromiso, confianza y algunas llevaran tarea sorpresa, luego de dejar en claro el material que utilizaremos, se formaran grupos de cinco integrantes, cada equipo elegirá un nombre y un delegado, este elegirá en la caja una tarjeta sin mirar, el grupo deberá reflexionar y sacar una conclusión acerca de la palabra que le toco, y en caso le salga la tarjeta de tarea sorpresa deberán cumplirla.	Caja de zapatos Tarjetas	10´
Exposición del tema “Estrategias de Afrontamiento no productivas”	Identificar las estrategias de afrontamiento no productivas	Se expondrá acerca de las estrategias de afrontamiento no productivas, con ayuda de las diapositivas, indicando de qué se trata, cuantas son, describiendo cada una, al finalizar se les preguntará ¿Cuáles de todas las estrategias mencionadas? Y ¿Si creen que son las correctas? ¿Creen que estaría bien usar estas estrategias y porque?	Equipo multimedia	10´

Aplicación de la técnica "Parada del pensamiento"	Interrumpir el auto diálogo interno negativo que está generando emociones desagradables y poco adaptativas	Se les indica que identifiquen el pensamiento negativo o innecesario y que lo anote en las tarjetas que se le brindara, atrás de la tarjeta escribirá afirmaciones positivas alternativas al pensamiento que desea evitar, luego se le colocara de fondo una música relajante, indicando que cierren los ojos y piensen en el pensamiento negativo y que imaginen una situación y en el momento que empiece el diálogo negativo el participante dirá BASTA o STOP, luego abrirán los ojos y se les preguntaran que sintieron eligiendo numero al azar. Las tarjetas que fueran creadas al inicio las guardaran para poder utilizarlas cuando se presenten estos pensamientos.	Tarjetas Lapiceros Equipo multimedia	10´
Retroalimentación	Fijar lo aprendido acerca del tema y la técnica utilizada	Se pegarán en la pizarra cuatro sobres enumerados dentro de esos sobres habrá una pregunta ¿Qué les gusto más de la técnica? ¿Cómo se sintieron al decir BASTA? (más calmada, mis nervios pararon, sentí que puedo manejarlo o que respuestas más me pueden decir) ¿Creen que esta técnica puede ser utilizada diariamente? ¿Creen que les ayudaría esta técnica a controlar los pensamientos y conductas no correctas?	Sobres Limpiatipo Hojas a colores	5´

Sesión 3: “Pensamiento, emociones y reacciones”

Objetivo: Reconocer las situaciones estresantes y enfrentarlas a través de la técnica Inoculación del estrés

Actividades	Objetivo	Metodología	Recursos	Tiempo
Bienvenida	Crear un ambiente cómodo.	Habrà una presentación de la psicóloga a cargo del programa, se les explicara el contenido de la sesión	Humano	5´
Actividad Resolviendo problemas	Identificar diferentes formas para la solución de problemas	Se formará 5 grupos, se elegirá un delegado por grupo, se reparten las hojas a los delegados indicando que en cada hoja hay un problema que resolver y encontrar una solución grupalmente, deberán explicar cómo se resolvió el problema y se presentará un reporte del proceso que emplearon los integrantes del grupo. (Anexo 5)	Hojas	10´
Exposición del tema Resumen sobre las estrategias de afrontamiento	Recordar ideas principales acerca del tema estrategias de afrontamiento	Se expondrá acerca de las estrategias de afrontamiento definiciones, tipos, sus características y sobre la dimensión Afrontamiento No Productivo se hará un breve resumen para hacerle un recordatorio sobre lo expuesto anteriormente, se les preguntará: ¿Qué son las estrategias de afrontamiento? ¿Cuántos tipos existen? ¿Cuáles de las tres dimensiones son estrategias que no benefician a uno mismo?	Humano	10´

Técnica “Inoculación de estrés”	Generar y desarrollar habilidades de enfrentamiento	<p>Se les dará una hoja donde elaborarán una lista de situaciones que les resultan estresantes y las ordenarán de mayor a menor dependiendo de la intensidad, una vez realizado la lista, se comenzará a recordar cada una o varias de estas situaciones en nuestra mente y empezaremos a relajarnos para reducir la tensión a través de ejercicios de respiración y halagos positivos, por último se les indicará que el procedimiento realizado se puede practicar en situaciones reales y así lograr una inoculación.</p> <p>La examinadora guía un proceso para que el grupo analice, como se puede aplicar lo aprendido en su vida. (Anexo 3)</p>	Hojas Lapiceros	10´
Conclusión	Identificar las ideas principales de la sesión	Comentarán acerca de las ideas principales acerca de la sesión y la examinadora dará la conclusión final		10´

Sesión 4: “Manejo de conflictos”

Objetivo: Solucionar situaciones conflictivas con la técnica Imaginación como estrategia de coping y manejo de conflictos

Actividades	Objetivo	Metodología	Recursos	Tiempo
Bienvenida	Crear un ambiente cómodo	Habrà una presentación de la psicóloga a cargo del programa, se les explicara el contenido de la sesión	Humano	5´
Actividad Imaginación como estrategia de coping	Imaginar que se enfrentan a situaciones conflictivas	Los estudiantes escribirán tres situaciones que les genera estrés, preocupación de menos a la más agobiante que en la vida real no pueden enfrentarlo porque se limitan, pero que en su mente pueden reaccionar de la manera que ellos prefieran entonces ubicamos esta situación preocupante y que se imaginen afrontándolo o quizás como lo harían otras personas, y escribirlas en una hoja, luego al finalizar se les da una conclusión acerca de la actividad	Hojas	10´
Exposición del tema: El uso de las estrategias de afrontamiento o no productivas en el día a día	Reconocer las estrategias no productivas	Se pegará en la pizarra unas pequeñas nubes con el contenido de una acción referente a cada estrategia no productiva, se les explicará a los alumnos sobre que tratará y se les expondrá: Las decisiones de los adolescentes ante conflictos y a quien acudir. Se pedirá que pasen al frente ocho	Cartulinas Hojas de colores Limpiatipo	10´

del adolescente		<p>estudiantes y elijan una nube colocándola al lado del ejm. correspondiente al finalizar se les premiara con un dulce a los que participaron y se les preguntará:</p> <p>¿Qué aprendieron el día de hoy?</p> <p>¿Si creen que las estrategias no productivas son las adecuadas para enfrentar los problemas? ¿Por qué?</p>		
Técnica “Manejo de conflictos”	Concientiza r sobre las estrategias que se usan en acontecimientos amenazantes	<p>Se les pedirá que formen grupo de cinco luego elegirán una postura cómoda, se pedirá que cierren los ojos, y con música de fondo relajándose por completo, mientras todos están con los ojos cerrados se les va narrando que están caminando por la calle, y observan a una distancia que se aproxima una persona que les resulta familiar, la reconocen mientras van acercándose y se dan cuenta que es la persona en la que se encuentran en conflicto, todos sienten que deben decidir cómo enfrentar a la persona, la facilitadora indicara stop y dirá: “la persona pasó por su lado” ¿Cómo se sienten? ¿cuál es el nivel de satisfacción que sienten?, se les indicara que abran los ojos y vuelvan a su posición, a continuación durante cinco minutos los miembros deberán responder y exponer (delegado de grupo)</p>	Equipo de sonido	10´

		<p>¿En qué alternativa pensó?</p> <p>¿Cuál alternativa eligió?</p> <p>¿Qué nivel de satisfacción sintió al final?</p>		
Retroalimentación	Transmitir en un mensaje lo aprendido	Se les dirá un refrán: “Tal vez no puedas impedir que los pájaros vuelen alrededor de tu cabeza, pero sí puedes evitar que aniden en tus cabellos” y con una breve conclusión se cierra la sesión	Humano	10´

Sesión 5: “Aprendiendo a solucionar problemas”

Objetivo: Reconocer y encontrar soluciones través de la técnica Entrenamiento en solución de problemas.

Actividades	Objetivo	Metodología	Recursos	Tiempo
Bienvenida	Crear un ambiente cómodo	Habrà una presentación de la psicóloga a cargo del programa, se les explicara el contenido de la sesión, se les pide que con sus carpetas se haga un circulo.	Humano	5´
Dinámica “¿Cómo soy”	Auto conocer sus habilidades	Se les entregan hojas a cada estudiante, se les pide que anoten 3 características personales positivas en un tiempo de 3 minutos, luego se les pide que cada uno diga brevemente las cualidades que eligió y como cierre haga un gesto con cualquier parte del cuerpo, y así sucesivamente hasta finalizar (dejando en claro que solo los que quieran participan sin obligar a nadie), se apunta a los que participaron, luego se hará una exposición breve acerca de lo importante que es auto-conocerse	Hojas	10´
Exposición del tema “¿Qué son los problemas y conflictos?”	Identificar que son los problemas y conflictos	Con la ayuda del multimedia se les expondrá el tema Los problemas vs conflictos: Definición / Tipos / Reconocimiento y soluciones Motivación para enfrentar los problemas Al finalizar se les	Equipo multimedia	10´

		preguntará de manera: ¿cómo enfrentarían los problemas en tu día a día?		
Técnica “Entrenamiento en solución de problemas”	Reconocer los problemas	<p>Se les entregará una hoja (Anexo 6), luego se indicará:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Indique el problema o problemas que tiene en la actualidad y su nivel de gravedad, en una escala de 0 a 10. • Defina y formule el problema (Determinar quién, qué, dónde, cuándo, por qué y cómo de cada problema). • Generar todas las soluciones que le vengan a la mente puede ser incoherente lo importante es que la cantidad. • Se deberá elegir la solución que resulte más adecuada, eficaz para llevarla a cabo, pero tener en cuenta las consecuencias, luego: Solución elegida • Principales razones para su elección • Ponerla en práctica, se podría empezar imaginando que está llevando a cabo la solución, luego se realizaría en la vida real, una vez hecho: • Observe su conducta 	Hojas Lapiceros	10´

		<ul style="list-style-type: none"> • Compare el resultado observado con el esperado. • Retroceda a fases anteriores si fuera necesario. • Finalice el proceso si es satisfactorio. • Elógiase por solucionar el problema exitosamente 		
Reflexión	Influenciar sobre el afrontamiento para la solución de los problemas	Se les enseña un mensaje motivacional sobre el afrontamiento ante los problemas.	Humano	10´

Sesión 6: “Aprendiendo de mis errores”

Objetivo: Identificar los problemas y aceptando errores a través de la técnica aserción negativa

Actividades	Objetivo	Metodología	Recursos	Tiempo
Bienvenida	Crear un ambiente cómodo	Se hará la presentación del tema de hoy día y se les explicara en que consiste.	Humano	5´
Dinámica “Lo que yo sé de ti”	Entender que todos son distintos y que a pesar de los defectos el resto aprecia las cualidades	Se le dará hojas a cada estudiante, se les pide que escriban tres defectos y virtudes y lo pondrán en un sobre, luego se ira pasando por todos los compañeros, para que cada uno lo abra y escriban tres cualidades más, pero no defectos. Al finalizar cada alumno leerá todo lo escrito y cómo piensan los demás de cada uno.	Hojas Lapiceros	10´
Exposición del tema La autoestima	Conocer sobre la autoestima	Se les expondrá el tema La autoestima: Definición / Tipos / Importancia en nuestra vida y en las decisiones de nuestro día a día Al finalizar se les preguntará: ¿conocían a cerca del tema? ¿Creen que es importante? ¿cómo influiría en nuestra toma de decisiones?	Equipo multimedia	10´

Técnica “La aserción negativa”	Aprender a reconocer errores	<p>Escribirán en una hoja un error que hayan cometido o acerca de una conversación donde no pudieron aceptar su culpa, en este diálogo escrito ellos trataran de modificar su conducta quizás utilizando “lo siento, reconozco que no estuve muy acertado, pido disculpas”, luego de haber terminado, intercambiaran las hojas con un compañero y de otra manera podrán practicarlo logrando enmendar su error</p> <p>Y al finalizar la examinadora hablara algo breve acerca de los errores y acerca del perdón</p>	Hojas Lapiceros	10´
Preguntas y respuestas	Despejar dudas y obtener distintas opiniones	<p>Se preguntará:</p> <p>¿Qué aprendieron hoy?</p> <p>¿Emplearan lo aprendido en casa, en la escuela, con sus amigos?</p> <p>¿Por qué es importante la técnica?</p>	Humano	10´

Sesión 7: Enfrentando con optimismo

Objetivo: Reforzar el optimismo con una forma de enfrentar problemas a través de la técnica del Acuerdo positivo

Actividades	Objetivo	Metodología	Recursos	Tiempo
Bienvenida	Crear un ambiente cómodo	Habrà una presentación de la psicóloga a cargo del programa, se les explicara el contenido de la sesión	Humano	5´
Dinámica “La carta”	Mejorar el auto-concepto mediante intercambio de Impresiones entre ellos	Se les entregará una hoja y un sobre a cada uno, van a simular que están escribiendo una carta de agradecimiento hacia la persona que ha hecho algo por ti y nunca se lo mencionaste, esta carta es para decirle como influyo de forma positiva en tu vida, luego al finalizar la colocarán en el sobre dirigido para esa persona y la examinadora pasara por sus lugares con el “buzón” para recoger las cartas.	Hojas Cajas Sobres Lapiceros	10´
Exposición del tema “El optimismo”	Identificar que es el optimismo	Se les explicará el tema el Optimismo, con los puntos: Definición / Características / Importancia en nuestra vida y en las decisiones de nuestro día a día. Se les pasará un video “El optimismo inteligente” https://youtu.be/4SnJLc7-0E y al finalizar se les preguntara: ¿Conocían a cerca del tema?	Equipo multimedia	10´

		<p>¿Creen que es importante?</p> <p>¿Cómo influiría en nuestra toma de decisiones?</p>		
<p>Técnica</p> <p>“Del acuerdo positivo ”</p>	<p>Responder de forma asertiva</p>	<p>La mitad del salón serán A y B, se formarán parejas, ambos grupos deberán inventar una situación que genere fastidio por lo que los que son A tratarán de generar una discusión mientras los B responderán de forma asertiva sin levantar la voz, ni groseros siempre manteniendo la calma y aceptar que ha cometido el error (si es el caso)</p>	<p>Humano</p>	<p>10´</p>
<p>Retroalimentación</p>	<p>Despejar dudas y obtener distintas opiniones</p>	<p>Se les dará una conclusión final acerca del optimismo y se reflexionará sobre cómo influye en la toma de decisiones y se realiza la despedida correcta</p>	<p>Humano</p>	<p>10´</p>

Sesión 8: “Buscando mi apoyo”

Objetivo: Practicar y reconocer diversas maneras de afrontamiento a través del psicodrama.

Actividades	Objetivo	Metodología	Recursos	Tiempo
Bienvenida	Crear un ambiente cómodo	Habrà una presentación por parte de la psicóloga a cargo del programa, se les explicara el contenido de la sesión	Humano	5´
Dinámica “Las profesiones”	Reconocer los oficios y profesiones	Se pedirá que salgan seis participantes de forma voluntaria, a cada estudiante se le asignara una profesión, cada uno dará una descripción y así sus compañeros podrán reconocer y asignar cual es el oficio que tiene a cargo su compañero. Al finalizar se les preguntara: ¿Si en alguna ocasión han recurrido en busca de apoyo y por qué lo hicieron?, y ¿Cuáles la importancia de hacerlo?.	Humano	10´
Exposición del tema Estrategias de afrontamiento con referencia a otros”	Identificar las estrategias de Afrontamiento con referencia a otros	Se expondrá acerca de las estrategias de afrontamiento, indicando de que se trata, cuantas son, describiendo cada una, al finalizar se les preguntará ¿Cuáles de todas las estrategias mencionadas son utilizadas? Y ¿Después de lo expuesto creen que	Equipo multimedia	10´

		estaría bien usar estas estrategias y porque?		
Técnica Psicodrama	Concientizar sobre los problemas	Las carpetas se colocarán en media luna, se le explicara acerca de la técnica y sobre que se trata, se elegirá a seis estudiantes al azar, cada participante representara un papel, se les brinda un tema “A quién acudir ante un problema en casa”, deberán recrear una escena donde un estudiante tiene muchos problemas en casa y piensa que es mejor no decir nada para que nadie sepa su situación. Se les pide que recreen la situación de forma positiva. Luego al finalizar se les preguntara: ¿ustedes como habrían manejado la situación?, ¿porque creen que se da esta situación?	Humano	10´
Retroalimentación	Fijar lo aprendido acerca del tema y la técnica utilizada	Al finalizar la sesión se les pedirá opiniones y conclusiones acerca de la sesión y del programa en general y se realizará la despedida y el agradecimiento.	Humano	10´

Sesión 9: “No es más que un hasta luego”

Objetivo: Reforzar lo aprendido a través de la técnica lluvia de ideas

Actividades	Objetivo	Metodología	Recursos	Tiempo
Bienvenida	Crear un ambiente cómodo	Por parte de la psicóloga a cargo del programa, se les explicara el contenido de la sesión	Humano	5´
Dinámica “ Los post-it”	Recordar lo aprendido	Se les entregará cinco post-it a cada estudiante, luego la examinadora pegara un papelógrafo con el título “No es más que un hasta luego”, se les indica a los chicos que en los post- it escriban en pequeñas frases o en una palabra, como se sintieron, si les gustó, les ayudo, si se comprometen a mejorar, etc. Lo pegaran en el papelógrafo y cuando se finalice se pegara en el aula como recuerdo.	Hojas Post it papelografo	10´
Exposición del tema “Repaso”	Refrescar los conocimientos	Se expondrá acerca de que es afrontamiento, las estrategias, cuales son las estrategias adecuadas para enfrentar los problemas. Se les mostrara un breve video https://www.youtube.com/watch?v=aAGXqHuNVn4	Equipo multimedia	10´

Técnica “Lluvia de ideas”	Comprobar lo aprendido	Se formaran grupos de cinco, indicándoles que elaboren cinco preguntas acerca del contenido ya aprendido, se recogerá las preguntas y se intercambiaran con otro grupo, luego los grupos responderán a las preguntas y cuando se finalice se regresan las preguntas ya resueltas a los grupos correspondientes, el delegado de cada grupo leerá las respuestas y si está de acuerdo las acepta y si no es así las rechazara aportando la idea correcta.	Equipo multimedia	10´
Conclusión	Transmitir en un mensaje lo aprendido	Se les dará una conclusión final y se les a los participantes por su asistencia al taller y se les dará un obsequio (un lapicero).	Humano Lapicero	10´

REFERENCIA BIBLIOGRÁFICA

- Amoretti, T. (2017), Tesis *“Ansiedad frente a exámenes y afrontamiento de estrés en adolescentes de un centro educativo de Villa El Salvador”* Universidad Autónoma del Perú, Facultad de Humanidades, Escuela de Psicología. Repositorio digital. Recuperado de <http://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/AUTONOMA/364/1/>
- Canessa, B. (2002) *“Adaptación psicométrica de las Escalas de Afrontamiento para Adolescentes de Frydenberg y Lewis en un grupo de escolares de Lima Metropolitana”*. Revista Universidad de Lima, Departamento de Psicología. Recuperado de <https://revistas.ulima.edu.pe/index.php/Persona/article/viewFile/>
- Carver, Scheier y Weintraub (1989), *“Estilo y estrategias de afrontamiento en adolescente”*. Revista de psiquiatría y salud mental Emilio Valdizán. Volumen VII, N° 1 Enero-Junio 2006, pp. 36-39
- Caycho, T. Castilla, H. y Shimabukuro, M. (2014) *“Afrontamiento en adolescentes peruanos: análisis confirmatorio de la adolescent coping scale versión abreviada”* Revista Eureka: Asunción (Paraguay) 11(2):187-203,2014 ISSN 2218-0559 (CD R), E-ISSN2220-9026. Recuperado de <http://psicoeureka.com.py/sites/default/files/articulos/eureka-11-2-9>.
- Cordero, K. y Hernández, K. (2016) Tesis *“Socialización parental y estilos de afrontamiento en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa privada de Lima Este – Perú”*, Universidad Peruana Unión, Facultad Ciencias de la Salud, Lima. Repositorio digital. Recuperado de http://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/541/Karolay_Tesis_bachiller
- Córdova, H. (2015) Tesis *“Estrategias de afrontamiento de los estudiantes que perdieron el año académico y su influencia en la adaptación al nuevo año escolar del colegio Liceo Cevallos de la Ciudad de Ambato”*, Universidad Técnica de Ambato. Ambato, Ecuador. Repositorio Digital. Recuperado de <http://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/10337/1/ESTRATEGIAS%20DE%20AFRONTAMIENTO.pdf>

- Estrada, M. (2017) Tesis "*Estrategias de afrontamiento en adolescentes con padres separados o divorciados*", Universidad Rafael Landívar, Facultad de Humanidades, Guatemala de la Asunción, Guatemala. Repositorio digital. Recuperado de <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2017/05/42/Estrada-Maria.pdf>
- Frydenberg, E. (1997). *Adolescent Coping: Theoretical and Research Perspectives*. Editorial London and New York: Routledge. USA and Canada
- García, J. (2015) Tesis "*Estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de primer y segundo semestre académico*", Universidad de Antioquia, Escuela de Ciencias Sociales y Humanas Departamento de Psicología El Carmen de Viboral, Antioquía, Colombia. Repositorio Digital. Recuperado de 200.24.17.74:8080/jspui/bitstream/fcsh/179/1/GarciaJuan_estrategiasafrontamientobienestarpsicologicoestudiantesuniversitariosprimerosegundosemestre.pdf
- Gonzales, H. y Quiroga, L. (2016) Tesis "Personalidad y estrategias de afrontamiento en estudiantes de una Institución Educativa Estatal – Monsefú" Universidad Señor de Sipán, Facultad de Humanidades. Pimentel, Lambayeque. Repositorio Digital. Recuperado de http://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/uss/3196/GONZALES_M%20ONTENEGRO_HILDA_TATHIANA.pdf;jsessionid=3480B9CF6494312B%2017A9E7
- Gutiérrez, E. (2016) Tesis "*Estrategias de afrontamiento y agresividad en adolescentes de una institución Educativa Nacional, Chimbote 2016*", Universidad César Vallejo, Facultad de Humanidades Chimbote, La Libertad. Repositorio digital. Recuperado de <http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/UCV/240/guti%E9rrez>
- Hernández, Fernández y Baptista (2010) "Metodología de la Investigación" Sexta edición, 2014. Editorial Mexicana Reg. Núm., 736, México
- Huamaní, I. (2016) Tesis "*Clima social familiar y estrategias de afrontamiento en estudiantes de cuarto y quinto año de la Institución Educativa San Francisco de Asís del Distrito de Marcapata, Cusco – 2016*" Universidad

Peruana Unión, Facultad de Ciencias de la Salud Juliaca, Puno. Repositorio digital. Recuperado de http://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/855/Inocencio_Tesis_bachiller_2016.pdf

Lazarus y Folkman (1984), *“Estilo y estrategias de afrontamiento en adolescente”*. Revista de psiquiatría y salud mental Emilio Valdizán. Volumen VII, N° 1 Enero-Junio 2006, pp. 36-39

Molina, J. y Muevecela, D. (2016) Tesis "Estrategias de afrontamiento en estudiantes adolescentes" Universidad de Cuenca, Facultad de Psicología Carrera de Psicología Educativa, Cuenca, Ecuador. Repositorio digital. Recuperado de <http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/24783/1/trabajo%20de%20>

Raffo. K. (2015) Tesis *“Agresividad premeditada e impulsiva y estrategias de afrontamiento en alumnos del nivel secundario de una institución educativa estatal de Trujillo”* Trujillo. Universidad Privada del Norte, Facultad Ciencias de la Salud, Trujillo, La Libertad. UPNBOX Repositorio Institucional. Revisado de <http://repositorio.upn.edu.pe/handle/11537/10719>

Rodríguez, M. (2014) Tesis *“Estrategias de afrontamiento que utilizan los adolescentes del instituto nacional de educación básica telesecundaria, los humitos, Amatitlán ante el alcoholismo de su padre.”* Universidad Rafael Landívar, Facultad de Humanidades, Guatemala de la Asunción, Guatemala. Repositorio digital. Recuperado de <http://biblio3.url.edu.gt/Tesario/2014/05/42/Rodriguez-Maria.pdf>

Stone, Helder & Scheneider (1988), *“Estilo y estrategias de afrontamiento en adolescente”*. Revista de psiquiatría y salud mental Emilio Valdizán. Volumen VII, N° 1 Enero-Junio 2006, pp. 36-39

Tiñiñi, G. (2016) Tesis *“El bullying y las estrategias de afrontamiento en adolescentes”* Universidad Mayor de San Andrés, Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación, Carrera de Psicología. La Paz,

Bolivia. Repositorio Digital. Recuperado de
<http://repositorio.umsa.bo/bitstream/handle/123456789/14923/TG-4032.pdf>

ANEXOS

Anexo 1. Matriz de consistencia

Problemas	Objetivos	Variables	Tipo de Investigación	Instrumento de Evaluación
<p>Principal</p> <p>¿Cuál es el nivel de estrategias de afrontamiento en los estudiantes de una institución pública del distrito del Callao-Bellavista?</p> <p>Problemas Secundarios</p> <p>¿Cuál es el nivel de concentración en resolver el problema en los estudiantes de una institución pública del distrito del Callao-Bellavista?</p> <p>¿Cuál es el nivel de esfuerzo y tener éxito en los estudiantes de una institución pública del distrito del Callao-Bellavista?</p>	<p>General</p> <p>Determinar el nivel de estrategias de afrontamiento en estudiantes de una Institución pública del distrito del Callao-Bellavista.</p> <p>Objetivos Específicos</p> <p>Determinar la concentración en resolver el problema como estrategia de afrontamiento en los estudiantes de una institución pública del distrito del Callao-Bellavista</p> <p>Determinar el esfuerzo y tener éxito como estrategia de afrontamiento en los estudiantes de una institución pública del distrito del Callao-Bellavista.</p>	<p>Variable Independiente</p> <p>Estrategias de afrontamiento</p> <p>Categorías de estrategias de afrontamiento</p> <p>Escala de concentrarse en resolver problemas</p> <p>Escala de esforzarse y tener éxito</p>	<p>Método de investigación:</p> <p>Descriptivo Simple</p> <p>Tipo de investigación:</p> <p>Aplicada</p> <p>Diseño</p> <p>No experimental</p>	<p>Escala de Afrontamiento para adolescentes</p>

¿Cuál es el nivel de invertir en amigos íntimos en los estudiantes de una institución pública del distrito del Callao-Bellavista?	Determinar la inversión en amigos íntimos como estrategia de afrontamiento en los estudiantes de una institución pública del distrito del Callao-Bellavista.	Escala de inversión en amigos íntimos.		
¿Cuál es el nivel de fijarse en lo positivo los estudiantes de una Institución pública del distrito del Callao-Bellavista?	Determinar el fijarse en lo positivo como estrategia de afrontamiento en los estudiantes de una institución pública del distrito del Callao-Bellavista.	Escala de fijarse en lo positivo.		
¿Cuál es el nivel de buscar diversiones relajantes los estudiantes de una institución pública del distrito del Callao-Bellavista?	Determinar la búsqueda de diversiones relajantes como estrategia de afrontamiento en los estudiantes de una institución pública del distrito del Callao-Bellavista	Escala de búsqueda de diversiones relajantes.		
¿Cuál es el nivel de distracción física en los estudiantes de una Institución pública del distrito del Callao-Bellavista?	Determinar la distracción física como estrategia de afrontamiento en los estudiantes de una institución pública del distrito del Callao-Bellavista	Escala de distracción física		
¿Cuál es el nivel de buscar apoyo social los estudiantes de una Institución pública del distrito del Callao-Bellavista?	Determinar la búsqueda de apoyo social como estrategia de afrontamiento en los estudiantes de una institución pública del distrito del Callao-Bellavista	Escala de búsqueda de apoyo social		
¿Cuál es el nivel de acción	Determinar la acción social como			

social en los estudiantes de una institución Pública del distrito del Callao- Bellavista?	estrategia de afrontamiento en los estudiantes de una institución pública del distrito del Callao-Bellavista	Escala de acción social		
¿Cuál es el nivel de buscar apoyo espiritual en los estudiantes de una Institución pública del distrito del Callao-Bellavista?	Determinar la búsqueda de apoyo espiritual como estrategia de afrontamiento en los estudiantes de una institución pública del distrito del Callao-Bellavista.	Escala de búsqueda de apoyo espiritual		
¿Cuál es el nivel de buscar ayuda profesional en los estudiantes de una institución pública del distrito del Callao-Bellavista?	Determinar la búsqueda de ayuda profesional como estrategia de afrontamiento en los estudiantes de una institución pública del distrito del Callao-Bellavista.	Escala de búsqueda de ayuda profesional		
¿Cuál es el nivel de buscar pertenencia en los estudiantes de una institución pública del distrito del Callao-Bellavista?	Determinar el buscar pertenencia como estrategia de afrontamiento en los estudiantes de una institución pública del distrito del Callao-Bellavista.	Escala de buscar pertenencia		
¿Cuál es el nivel de hacerse ilusiones en los estudiantes de una institución pública del distrito del Callao-Bellavista?	Determinar el hacerse ilusiones como estrategia de afrontamiento en los estudiantes de una institución pública del distrito del Callao-Bellavista.			
¿Cuál es el nivel de falta de afrontamiento en los	Determinar la falta de afrontamiento como estrategia de afrontamiento en los	Escala de hacerse ilusiones.		

<p>estudiantes de una institución pública del distrito del Callao-Bellavista?</p> <p>¿Cuál es el nivel de ignorancia del problema en los estudiantes de una institución pública del distrito del Callao-Bellavista?</p> <p>¿Cuál es el nivel de reducción de la tensión en los estudiantes de una institución pública del distrito del Callao-Bellavista?</p> <p>¿Cuál es el nivel de reservarse para uno mismo en los estudiantes de una institución pública del distrito del Callao-Bellavista?</p> <p>¿Cuál es el nivel de auto culparse en los estudiantes de una institución pública del distrito del Callao-Bellavista?</p>	<p>estudiantes de una institución pública del distrito del Callao-Bellavista.</p> <p>Determinar la ignorancia del problema como estrategia de afrontamiento en los estudiantes de una institución pública del distrito del Callao-Bellavista.</p> <p>Determinar la reducción de la tensión como estrategia de afrontamiento en los estudiantes de una institución pública del distrito del Callao-Bellavista.</p> <p>Determinar el reservarse para uno mismo como estrategia de afrontamiento en los estudiantes de una institución pública del distrito del Callao-Bellavista.</p> <p>Determinar el autoinculparse como estrategia de afrontamiento en los estudiantes de una institución pública del distrito del Callao-Bellavista</p>	<p>Escala de falta de afrontamiento.</p> <p>Escala de ignorar el problema.</p> <p>Escala de reducción de la tensión.</p> <p>Escala de reservarse para uno mismo.</p> <p>Escala de autoinculparse.</p>		
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

Anexo 2. Carta de presentación de la Universidad a la Institución Educativa.



Universidad
Inca Garcilaso de la Vega

Nuevos Tiempos. Nuevas Ideas

Facultad de Psicología y Trabajo Social



Lima, 19 de julio del 2018

Carta N° 1534-2018-DFPTS

Señora

DORA RUIZ FIESTAS

DIRECTORA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DORA MAYER

Presente.-

Luego de recibir mis saludos y muestras de respeto, presento a la señorita **Lucia Fernanda LLALLICO LLANTOY**, estudiante de la Carrera Profesional de Psicología de nuestra Facultad, identificada con código 47452767-0 quien desea realizar una muestra representativa de Investigación en la institución que usted dirige; para poder así optar el Título Profesional de Licenciada en Psicología, bajo la Modalidad de Suficiencia Profesional.

Agradezco la atención a la presente y renuevo mis cordiales saludos.

Atentamente,


RICARDO CÓRTEZ SALAS
Decano de la
Facultad de Psicología y Trabajo Social

HDPV/ps
Ed. 9/2004

Av. Petit Thouars 244, Lima
Teléfono: 439 1615 / 439 2795 - Anexo 3004
E-mail: psit-sociolog@uta.pe

Anexo 3. Escala de Afrontamiento para Adolescentes

Edad _____ Sexo _____ Sección _____ Fecha _____

Instrucciones

Los estudiantes suelen tener ciertas preocupaciones o problemas sobre temas diferentes, como la escuela, el trabajo, la familia, los amigos, el mundo en general, etc. En este cuestionario encontrarás una lista de formas diferentes con las que la gente de tu edad suele encarar una gama amplia de problemas o preocupaciones. Deberás indicar, marcando la letra correspondiente, las cosas que tú sueles hacer para enfrentarte a esos problemas o dificultades. En cada afirmación debes marcar con una "X" la letra A, B, C, D o E según creas que es tu manera de reaccionar o de actuar frente a los problemas. No hay respuestas correctas o erróneas. No dediques mucho tiempo a cada frase; simplemente responde lo que crees que se ajusta mejor a tu forma de actuar.

Nunca lo hago	A
Lo hago raras veces	B
Lo hago algunas veces	C
Lo hago a menudo	D
Lo hago con mucha frecuencia	E

Por ejemplo, si *algunas veces* te enfrentas a tus problemas mediante la acción de "Hablo con otros para saber lo que ellos harían si tuviesen el mismo problema", deberías marcar la C como se indica a continuación:

1. Hablo con otros para saber lo que ellos harían si tuviesen el mismo problema

A B ~~C~~ D E

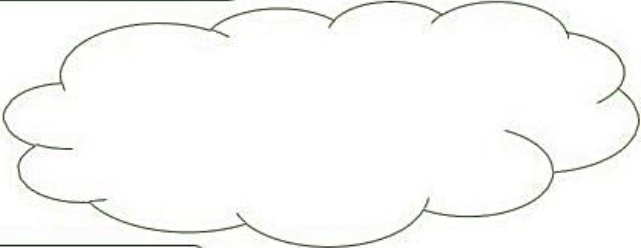
- | | | | | | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|
| 1. Hablo con otros para saber lo que ellos harían si tuviesen el mismo problema | A | B | C | D | E |
| 2. Me dedico a resolver lo que está provocando el problema | A | B | C | D | E |
| 3. Sigo con mis tareas como es debido | A | B | C | D | E |
| 4. Me preocupo por mi futuro | A | B | C | D | E |
| 5. Me reúno con mis amigos más cercanos | A | B | C | D | E |
| 6. Trato de dar una buena impresión en las personas que me importan | A | B | C | D | E |
| 7. Espero que me ocurra lo mejor | A | B | C | D | E |
| 8. Como no puedo hacer nada para resolver el problema, no hago nada | A | B | C | D | E |
| 9. Me pongo a llorar y/o gritar | A | B | C | D | E |
| 10. Organizo una acción en relación con mi problema | A | B | C | D | E |
| 11. Escribo una carta a una persona que siento que me puede ayudar con mi problema | A | B | C | D | E |
| 12. Ignoro el problema | A | B | C | D | E |
| 13. Ante los problemas, tiendo a criticarme | A | B | C | D | E |
| 14. Guardo mis sentimientos para mí solo(a) | A | B | C | D | E |
| 15. Dejo que Dios me ayude con mis problemas | A | B | C | D | E |
| 16. Pienso en aquellos que tienen peores problemas, para que los míos no parezcan tan graves | A | B | C | D | E |
| 17. Pido consejo a una persona que tenga más conocimiento que yo | A | B | C | D | E |

18. Encuentro una forma de relajarme, como oír música, leer un libro, tocar un instrumento musical, ver la televisión, etc.	A	B	C	D	E
19. Practico un deporte	A	B	C	D	E
20. Hablo con otros para apoyarnos mutuamente	A	B	C	D	E
21. Me dedico a resolver el problema utilizando todas mis capacidades	A	B	C	D	E
22. Sigo asistiendo a clases	A	B	C	D	E
23. Me preocupo por buscar mi felicidad	A	B	C	D	E
24. Llamo a un(a) amigo(a) íntimo(a)	A	B	C	D	E
25. Me preocupo por mis relaciones con los demás	A	B	C	D	E
26. Espero que un milagro resuelva mis problemas	A	B	C	D	E
27. Frente a los problemas, simplemente me doy por vencido(a)	A	B	C	D	E
28. Intento sentirme mejor bebiendo alcohol, fumando o tomando drogas	A	B	C	D	E
29. Organizo un grupo que se ocupe del problema	A	B	C	D	E
30. Decido ignorar conscientemente el problema	A	B	C	D	E
31. Me doy cuenta que yo mismo(a) me complico la vida frente a los problemas	A	B	C	D	E
32. Evito estar con la gente	A	B	C	D	E
33. Pido ayuda y consejo para que se resuelvan mis problemas	A	B	C	D	E
34. Me fijo en el aspecto positivo de las cosas y trato de pensar en las cosas buenas	A	B	C	D	E
35. Busco ayuda o consejo de un profesional para resolver los problemas	A	B	C	D	E
36. Salgo y me divierto para olvidar mis dificultades	A	B	C	D	E
37. Realizo ejercicios para mantenerme en forma y con buena salud	A	B	C	D	E
38. Busco ánimo en otras personas	A	B	C	D	E
39. Considero otros puntos de vista y trato de tenerlos en cuenta	A	B	C	D	E
40. Trabajo intensamente (Trabajo duro)	A	B	C	D	E
41. Me preocupo por lo que está pasando	A	B	C	D	E
42. Empezó, o si ya existe, mejoro la relación con mi enamorado(a)	A	B	C	D	E
43. Trato de adaptarme a mis amigos	A	B	C	D	E
44. Espero que el problema se resuelva por sí solo	A	B	C	D	E
45. Me pongo mal (Me enfermo)	A	B	C	D	E
46. Culpo a los demás de mis problemas	A	B	C	D	E
47. Me reúno con otras personas para analizar el problema	A	B	C	D	E
48. Saco el problema de mi mente	A	B	C	D	E
49. Me siento culpable por los problemas que me ocurren	A	B	C	D	E
50. Evito que otros se enteren de lo que me preocupa	A	B	C	D	E
51. Leo la Biblia o un libro sagrado	A	B	C	D	E
52. Trato de tener una visión positiva de la vida	A	B	C	D	E
53. Pido ayuda a un profesional	A	B	C	D	E
54. Me doy tiempo para hacer las cosas que me gustan	A	B	C	D	E
55. Hago ejercicios físicos para distraerme	A	B	C	D	E
56. Hablo con otras personas sobre mi problema para que me ayuden a salir de él	A	B	C	D	E
57. Pienso en lo que estoy haciendo y por qué lo hago	A	B	C	D	E
58. Busco tener éxito en las cosas que estoy haciendo	A	B	C	D	E
59. Me preocupo por las cosas que me puedan pasar	A	B	C	D	E
60. Trato de hacerme amigo(a) íntimo(a) de un chico o de una chica	A	B	C	D	E
61. Trato de mejorar mi relación personal con los demás	A	B	C	D	E
62. Sueño despierto que las cosas van a mejorar	A	B	C	D	E

63. Cuando tengo problemas, no sé cómo enfrentarlos	A	B	C	D	E
64. Ante los problemas, cambio mis cantidades de lo que como, bebo o duermo	A	B	C	D	E
65. Me reúno con las personas que tienen el mismo problema que yo	A	B	C	D	E
66. Cuando tengo problemas, me aílo para poder evitarlos	A	B	C	D	E
67. Me considero culpable de los problemas que me afectan	A	B	C	D	E
68. Ante los problemas, evito que otros sepan cómo me siento	A	B	C	D	E
69. Pido a Dios que cuide de mí	A	B	C	D	E
70. Me siento contento(a) de cómo van las cosas	A	B	C	D	E
71. Hablo acerca del problema con personas que tengan más experiencia que yo	A	B	C	D	E
72. Consigo apoyo de otros, como de mis padres o amigos, para solucionar mis problemas	A	B	C	D	E
73. Pienso en distintas formas de enfrentarme al problema	A	B	C	D	E
74. Me dedico a mis tareas en vez de salir	A	B	C	D	E
75. Me preocupo por el futuro del mundo	A	B	C	D	E
76. Procuro pasar más tiempo con la persona con quien me gusta salir	A	B	C	D	E
77. Hago lo que quieren mis amigos	A	B	C	D	E
78. Me imagino que las cosas van a ir mejor	A	B	C	D	E
79. Sufro dolores de cabeza o de estómago	A	B	C	D	E
80. Encuentro una forma de aliviar la tensión; por ejemplo, llorar o gritar o beber o tomar drogas	A	B	C	D	E


Anexo 4. Actividad

Situación desencadenante

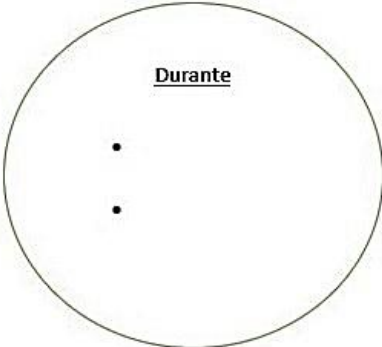


COMO ME HACE SENTIR.....



Antes



Durante



DESPUÉS (comentarios positivos)

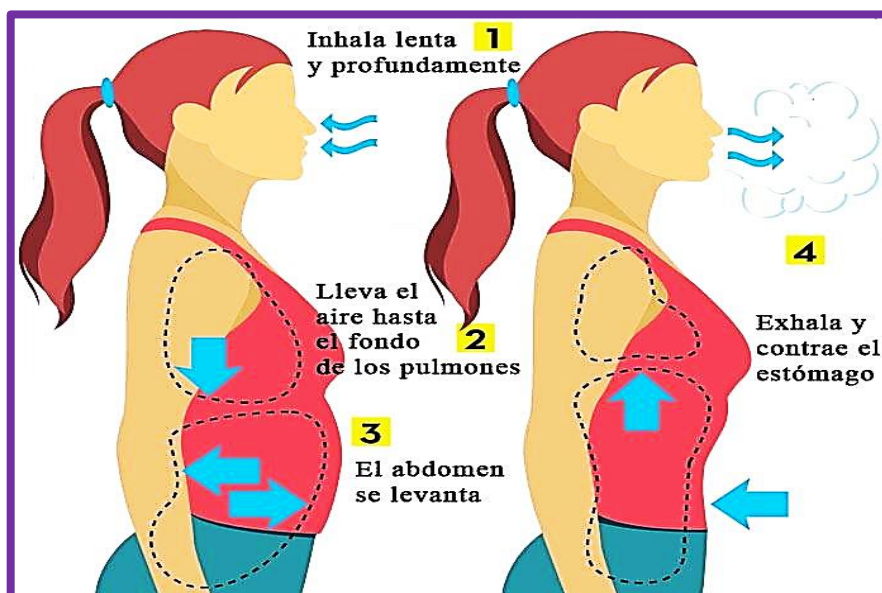
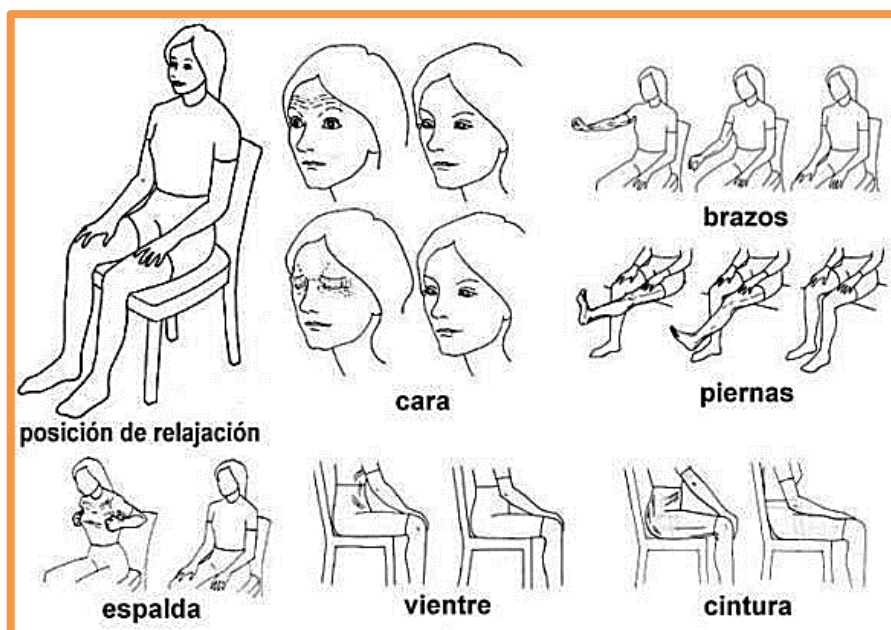


Anexo 5. Preguntas

- Ψ ¿Cuáles fueron las dificultades a las que se enfrentaron al resolver el problema?
- Ψ ¿Cuál fue el proceso que emplearon para resolver el problema
- Ψ ¿Qué caminos parecían mejores o más efectivos para resolver el problema?
- Ψ ¿Por qué estos caminos o métodos fueron más apropiados, dada la naturaleza del problema y los recursos disponibles?
- Ψ ¿Qué tanto pueden aplicarse estos métodos, a los problemas cotidianos?
- Ψ ¿Cuáles son las variables que deben tomarse en cuenta, para seleccionar el mejor método o camino para resolver un problema?

Anexo 6. Instrucciones para la relajación

Se practicará la relajación profunda por dos o tres minutos y luego la respiración profunda y mientras se está respirando pensar “relax, calma, déjalo ir”, utilizarlo en la mínima tensión



TESIS Recibidos x



Fernanda Ilalico Iltantoy

📧 lun., 19 nov. 03:22 (Hace 3 días.)



Buenos días profesor, le envío la tesis terminada, para la aprobación o si es que hay algo que corregir. Espero su respuesta que tenga buen día



FERNANDO RAMOS

📧 09:12 (Hace 17 minutos.)



para yo ▼

Buenos días

SU TESIS ESTA APROBADA

Mg. Fernando Ramos Ramos

...



